

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## RANDONNÉES À TENERIFE AVEC LA MONTÉE AU TEIDE (3 715 m)

Randonnées accompagnées et en étoile, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits, 6 jours de marche

En Hôtel Restaurant, tout confort sur Puerto de la Cruz

				Saison				Départ garanti 		
2 Chaussures	En hôtel	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 5 personnes
				J	A	S	O	N	D	



L'île de Ténérife doit son émergence, aux soubresauts magmatiques des entrailles de la Terre, il y a environ 12 millions d'années...

Plus grande île de l'archipel des Canaries, elle offre une grande diversité de paysages et de panoramas, due à une variété de **microclimats**.

La côte Nord, zone humide balayée par les alizés propose une végétation luxuriante, formée en partie par les forêts de laurisyve, avec pas moins de 140 espèces de **plantes endémiques**.

Au centre de l'île trône **le Teide** et sa grandiose et spectaculaire Caldeira, un parc géologique hors du commun, avec une végétation singulière, parfaitement adaptée aux rigueurs climatiques, du fait de l'altitude élevée de cette **vaste dépression**.

Nous vous proposons donc, un séjour avec des randonnées accessibles, riches en couleurs, avec la montée au Teide à 3715m, comme point ultime de **ce trek**.

Une belle semaine de randonnées sur une île, aux contrastes incroyablement saisissants...

## NOS POINTS FORTS

- ✚ La sélection des randonnées les plus diverses, offrant des paysages toujours différents
- ✚ Les transferts les plus courts possibles
- ✚ Des propositions de visites ou de baignade afin d'agrémenter les journées.

## DATES

Dates de départ tout au long de l'année car c'est une île au climat tempéré avec des températures relativement douces.

D'autres dates sont possibles, merci de nous consulter.

DATES	TARIFS PARIS	TARIFS PROVINCE	SANS VOL
Du 18 au 25/01	1715 €	1815 €	1350 €
Du 15 au 22/02	1815 €	1915 €	1350 €
Du 22 au 29/03	1645 €	1745 €	1350 €
Du 12 au 19/04	1995 €	2095 €	1450 €
Du 17 au 24/05	1645 €	1745 €	1350 €
Du 14 au 21/06	1585 €	1685 €	1350 €
Du 05 au 12/07	1895 €	2095 €	1450 €
Du 02 au 09/08	1925 €	2025 €	1450 €
Du 13 au 20/09	1695 €	1795 €	1350 €

**Supplément chambre individuelle : 220 €** par personne

Nuit supplémentaire en Twin en demi-pension (BS) : 65 € par personne

Nuit supplémentaire en Single en demi-pension (BS) : 90 € par personne

Nuit supplémentaire en Twin en demi-pension (HS) : 75 € par personne

Nuit supplémentaire en Single en demi-pension (HS) : 110 € par personne

### LE TARIF COMPREND

- Les vols internationaux
- Les taxes aériennes
- Les transferts Aéroport TFS – Hôtel (J1 et J8),
- Les transferts durant tout le séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne français ou francophone connaissant le parcours (du J1 au J7)
- L'hébergement pour 7 nuits en chambre double/twin en demi-pension (J1 à J7),
- Les pique-niques et les dîners (J2 à J7),
- Les billets aller et retour en téléphérique,
- Les taxes de séjour.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- Le supplément chambre individuelle,
- Le petit déjeuner du J1, le déjeuner du J1 et du J8 et le dîner du J8,
- Les boissons,
- Les assurances.

## **RÉGLEMENT**

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## **LES ASSURANCES**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques :** Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation

## **RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE**

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

## **POURBOIRES**

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

### **FIDÉLITÉ**

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

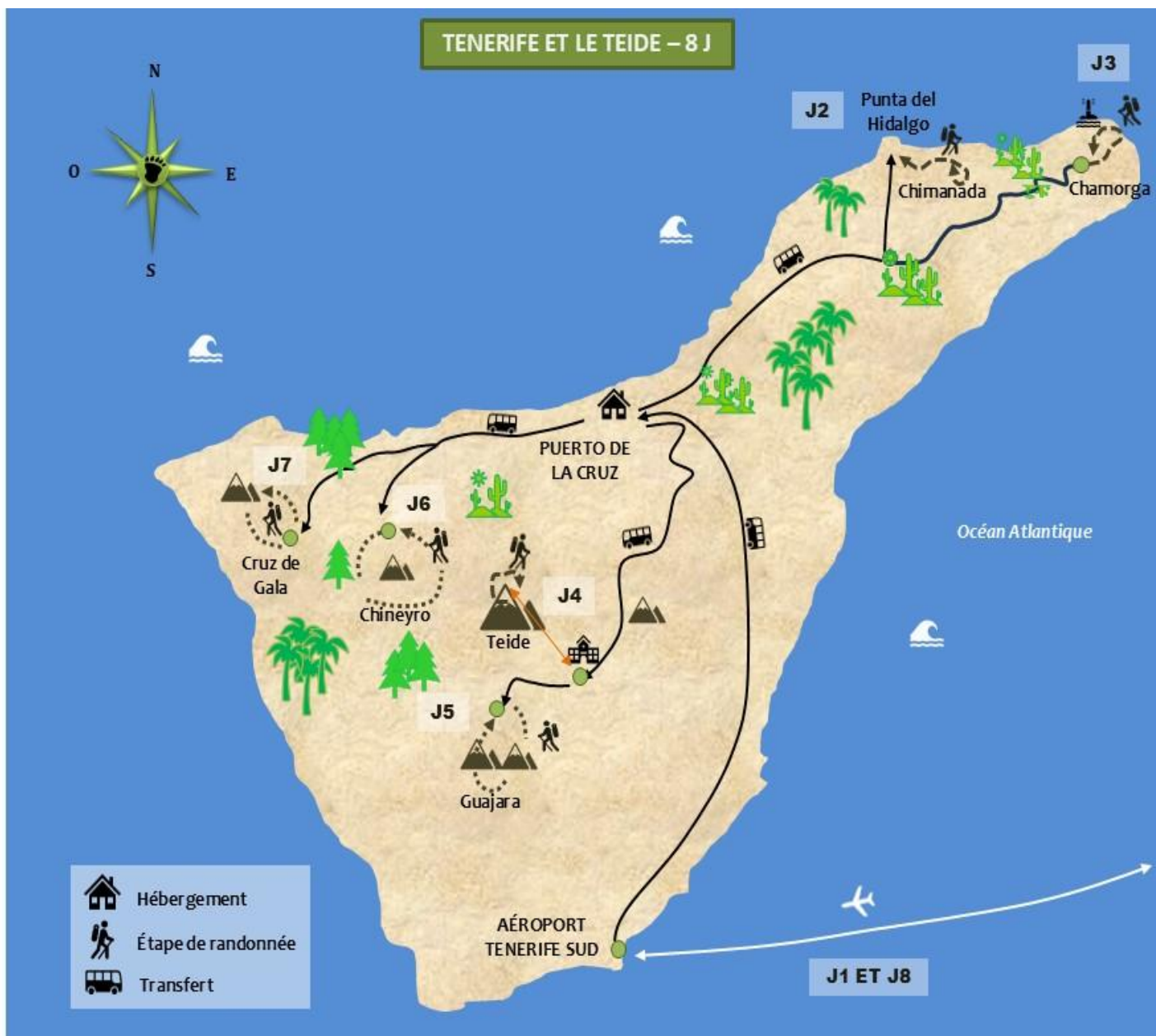
#### **RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :**

**\*5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

*(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques)*

# Votre itinéraire



# Déroulement du trek

## Jour 1 : VOL ET ARRIVÉE SUR L'AÉROPORT DE TENERIFE SUD

Accueil à l'aéroport par notre guide. Transfert jusqu'à l'hôtel au nord de l'île. Apéritif de bienvenue et présentation du séjour à venir...

**Temps de route : Environ 1 heure**

## Jour 2 : PUNTA DE HIDALGO – CHIMANADA



Une première randonnée avec un départ depuis le **bord de l'océan**. Nous emprunterons un sentier séculaire qui s'élève tout en douceur, offrant de splendides panoramas sur la côte et sur ces montagnes, aux nuances d'ocre. Il nous mènera jusqu'à **Chimada**, joli hameau, réputé notamment pour ces habitats troglodytes.

**Environ 5h de marche pour 600 m en positif et en négatif.**

Transfert d'environ 45 mn

## Jour 3 : CHAMORGA – ROQUE BERMEJO



Depuis **Chamorga**, petit village situé au nord-est de l'île, le sentier descend dans un barranco verdoyant, jusqu'à la plage de **Roque Bermejo**, un site idyllique qui est seulement accessible à pied ou en bateau. Après le picnic et la baignade, le retour se fera par un sentier en balcon, en passant par le phare de **la Punta de Anaga**. Une escapade entre mer et montagne...

**Environ 5h30 de randonnée pour 650 m de dénivelé positif et négatif.** Transfert d'environ 1h30.

## Jour 4 : L'ASCENSION DU VOLCAN TEIDE (3 715 m), EN TÉLÉPHÉRIQUE



Le plus haut sommet d'Espagne nous attend au centre de l'île, le Volcan **Teide**.

En route, nous dépassons les 2.000 mètres d'altitude pour entrer dans la Caldeira du **Parc National du Teide**. La montée se fera en téléphérique pour rejoindre le sommet du cratère, à 3715m. Si les conditions le permettent, nous ferons un aller/retour sur le belvédère du **Pico Viejo**. Une expérience unique...

**Environ 3h de marche pour un dénivelé de 250 m en positif et négatif.** Temps de route : Environ 1h.

## IMPORTANT À SAVOIR...

**L'accès sur la partie sommitale du Teide est soumise à autorisation et la montée par le téléphérique doit être impérativement réservée, un horaire fixe de montée nous sera alors attribué. Nous nous occupons bien sûr, de ces démarches auprès de l'organisme qui gère cette remontée. La météo au Teide est totalement imprévisible et le téléphérique a besoin de travaux de maintenance permanents, c'est pourquoi il est possible que le téléphérique soit indisponible à l'heure et au jour de la réservation. Si cela est le cas et indépendamment de notre volonté, nous ne pourrons pas reporter cette montée sur le volcan. Une journée de randonnée vous sera donc proposée pour pallier à cette situation.**

**Les demandes pour monter en téléphérique sont importantes et les réservations sont souvent complètes 3 mois avant la date fixée. Nous vous recommandons donc de réserver votre séjour 3 à 4 mois avant la date de départ afin que nous puissions vous garantir la montée en téléphérique et l'autorisation pour accéder au sommet.**

#### Jour 5 : LE PICO DE GUAJARA (2717 m)



Cette montagne panoramique grandiose est le troisième sommet de l'île et elle offre depuis son plateau sommital, des vues saisissantes sur las Cañadas et **le Teide**.

Une belle piste pénètre entre d'insolites formations rocheuses et le **Malpais**.

Nous la quitterons pour s'élever jusqu'au **Degollada de Guajara** pour apercevoir depuis ce col, la côte Sud de l'île.

**Environ 5h00 de marche pour un dénivelé de 650 m en positif et négatif**

Temps de route : 1h05

#### Jour 6 : LE VOLCAN DE CHINEYRO



Après un court transfert, nous partirons à la découverte du plus jeune volcan de l'île, le **Chinyero**. Situé à l'ouest du Teide, ce volcan est né de l'éruption la plus récente de Tenerife. **En 1909** et pendant une dizaine de jours, ce volcan a craché une importante quantité de cendres et de lapilli, pour finalement former son cône, haut d'environ 80m.

**Environ 5h00 de marche pour un dénivelé de 320m en positif et négatif**

Temps de route : Environ 45 mn

#### Jour 7 : LE PARC RURAL DE TENO – CRUZ DE GALA



Dernière randonnée depuis le nord-ouest de l'île pour découvrir le **massif de Teno**. Nous pénétrerons dans la forêt de lauriers de Monte del Agua, pour atteindre la pinède Canarienne. C'est depuis le Pico Verde que nous aurons les plus beaux panoramas sur les gorges de **Masca** et **Carrizales**, d'un côté et la Vallée d'**El Palmar**, de l'autre.

Passage en fin de journée sur la plage de **Las Arenas** pour la baignade.

**Environ 4h30 de marche pour un dénivelé de 450m en positif et négatif**

Temps de route : Environ 45 mn

#### Jour 8 : TRANSFERT SUR L'AÉROPORT ET RETOUR EN FRANCE

Journée libre et transfert à l'aéroport, suivant l'horaire du vol retour.

**Temps de route : Environ 1h00**

### À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme, en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

En fin de journée et suivant la saison, il vous proposera de compléter vos journées de randonnée par quelques visites culturelles ou par des baignades.

# Info trek






## **NIVEAU : 2 CHAUSSURES**

Pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée avec des dénivelés positifs de **450 à 650 mètres**. Étapes de 4h30 à 5h30 de marche en moyenne, sur terrain facile de montagne mais sans aucune technique particulière, ni de difficulté sur le circuit.

*La difficulté majeure peut être la montée au Teide, non pas pour le dénivelé mais par l'altitude élevée.*

*Votre guide vous prodiguera les meilleurs conseils afin de ne pas subir les aléas de l'altitude.*

Le rythme de marche régulier est adapté à tous. De nombreuses pauses jalonnent nos randonnées afin de se désaltérer, admirer les merveilles que la nature offre à nos yeux ou simplement discuter et échanger...

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	<b>300 à 600 m</b>	<b>3 à 5h</b>
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles pour la journée ainsi que de votre pique-nique.

## **GROUPE :**

À partir de 5 personnes et jusqu'à 12 personnes.

## **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

## **ACCUEIL :**

En fonction des horaires d'arrivée, vous serez accueillis par notre guide à l'aéroport et vous serez ensuite transférés directement à notre hôtel, dans le Nord de l'île.

## **HÉBERGEMENT :**

- En hôtel sur **Puerto de la Cruz :**

En formule chambre Twin avec terrasse, dans un hôtel **\*\*\***, avec piscine extérieure.

Ces chambres disposent de 2 lits simples ou un lit double (sur demande). Toutes les chambres disposent d'un balcon privé, d'une salle de bain, avec sèche cheveux, air conditionné, la TV par satellite, le téléphone, le WiFi Internet, un mini-bar (payant), un coffre-fort (avec supplément).

**REPAS :**

En pension complète.

- Le petit déjeuner et le dîner seront pris à l'hôtel et sont proposés sous forme de buffet.

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur à base de produits locaux.

*(Le pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée)*

**TRANSPORT :**

Pour des raisons pratiques, nous optons pour des transferts en minibus privés, ce qui nous permet d'être en complète autonomie tout au long du séjour.

Si le groupe dépasse 8 personnes, il faudra dans ce cas louer un autre véhicule qui sera conduit par un des participants. Nous vous demanderons donc quelques semaines avant le départ, votre Carte d'identité et la photocopie de votre permis de conduire.

**FORMALITÉS :**

N'oubliez pas votre carte d'identité ou votre passeport valide.

**SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre Carte Européenne d'Assurance Maladie, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie au plus tard 15 jours avant votre départ.

**AÉRIEN :**

Vol régulier ou charter direct, au départ de Paris ou certaines villes de Province (Bordeaux, Marseille, Lyon, Nice et Toulouse).



# Informations sur Tenerife

## **INFORMATIONS GÉOGRAPHIQUES :**

Tenerife fait partie des îles Canaries, elles sont situées à quelque 150 km au nord-ouest du Sahara occidental et à plus de 1 000 km du sud de l'Espagne. L'archipel fait partie de la Macaronésie, un ensemble géographique regroupant les îles volcaniques des Canaries, l'archipel de Madère, l'archipel des Açores et les îles du Cap-Vert.

L'archipel comprend 8 îles principales réparties en trois groupes :

- À l'est : Lanzarote, La Graciosa et Fuerteventura
- Au centre : Ténérife, Grande Canarie, La Gomera
- À l'ouest : La Palma, El Hierro.

Tenerife est l'île la plus étendue et la plus peuplée des Canaries, avec une surface de 2034 km<sup>2</sup> pour une population de 932000 habitants.

Elle tire son nom d'un mot Guanche signifiant « Montagne blanche », il y a toutefois diverses versions sur l'origine de son nom...

C'est une île volcanique, née il y a 12 millions d'années. La côte Sud a été envahie par le béton. En revanche, l'intérieur des terres et les pointes Nord-Ouest et Nord-Est sont encore restées sauvages !

## **LES VOLCANS :**

Les volcans formant l'épine dorsale de l'archipel, ont vu le jour au moment de la formation de la chaîne de l'Atlas en Afrique du Nord, il y a des millions d'années. Le volcan le plus élevé des Canaries, le Teide (3 715 m) est également le plus haut sommet d'Espagne.

## **CLIMAT :**

Si Tenerife est appelée l'île de l'éternel printemps c'est grâce aux vents dominants, les alizées qui contribuent à un climat exceptionnel tout au long de l'année. Le climat est très doux, modéré quelle que soit la saison. Les températures moyennes oscillent entre 17 et 18° en hiver et 28 et 30° en été.

Il est toutefois contrasté entre la zone sèche au Sud et la zone humide, sur le Nord.

L'hiver, la neige n'est pas rare, notamment sur le Teide et le Pico Viejo..

## **ÉCONOMIE :**

Le tourisme constitue l'activité principale de l'économie avec 11 millions de touristes par an. Toutes ces infrastructures se sont développées sur les îles de Fuerteventura, Lanzarote et surtout à Tenerife et à Grande Canarie. Durant ces dernières décennies, l'agriculture a perdu de l'influence dans le produit intérieur brut (PIB) canarien. Seulement 10 % de la surface des îles reste cultivée avec des céréales, des vignes, des bananes, des tomates et des fruits tropicaux. Tous ces produits sont exportés essentiellement vers l'Espagne et l'Union européenne.

Le secteur tertiaire représente 75 % de l'économie.

## **LANGUE :**

La langue officielle est le castillan (espagnol). C'est la langue de l'administration et que la plupart des espagnols résidant dans l'archipel parlent. Il existe toutefois, un langage local apparenté à l'andalou oriental.

## **GASTRONOMIE :**

Le plat national est la paëlla, poissons avec sauce piquante (mojo-picon), papas arrugadas et sa sauce Mojo verde ou Rojo, soupe à l'oignon ou à l'ail et le boudin sucré.

Ils ont de bons fromages de chèvre. Spécialement le Fromage Majorero.

### **LE PARC NATIONAL DU TEIDE :**

Le Parc National du Teide a été créé en 1954 et est devenu patrimoine Mondial de l'Humanité de l'Unesco en 2007.

Ce parc est situé au centre de l'île de Ténérife. Au centre de ce Parc, se trouve une immense caldera de 17 km de diamètre, à une altitude de plus de 2000 m. Le volcan du Teide, culmine à 3715 m, encore actif, avec quelques fumerolles qui s'échappent de son cratère sommital.

### **Le Parc Rural de l'Anaga :**

Reste un site prodigieux où la nature est restée intacte depuis des millions d'année. C'est une des formations les plus anciennes de l'île, datant de plus de 7 millions d'années. Son point le plus haut est le sommet Cruz de Taborno, qui culmine à 1024 m.

### **Le Parc Rural de Teno :**

C'est un autre site remarquable de cette belle île, sauvage et silencieux. Malgré son accès difficile dans cette petite enclave, ce Parc recèle de petits trésors, comme d'anciens villages bien conservés, comme Masca et les falaises des géants, à los Gigantes.

### **LA FLORE :**

Près de la moitié du territoire de l'île de Tenerife a été classé en espace naturel et en réserve. Cette île possède une grande diversité écologique. On y distingue donc 6 écosystèmes :

- Les garrigues composées d'euphorbes (*euphorbia canariensis* : de 0 à 700 m) adaptées à la sécheresse, à l'ensoleillement et aux forts vents.
- Les forêts thermophiles entre 200 et 600 m, où se développent les dragonniers et les palmiers dans un climat doux avec des précipitations.
- La Laurisilva située entre 500 et 1000 m.
- Les forêts de pinèdes entre 800 et 2000 m.
- La haute-montagne (plus de 2000 m) : on y trouve la vipérine du Teide qui compte parmi les espèces endémiques les plus représentées.

### **LA FAUNE :**

On dénombre sur l'île de Ténérife : 400 espèces de poissons, 56 espèces d'oiseaux, 5 sortes de reptiles, 2 sortes d'amphibiens, 13 espèces de mammifères terrestres et quelques espèces de tortues marines ainsi que des cétacés (baleines).

# Nécessaire et indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer sur l'île. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions, notamment pour l'ascension du Teide.

### Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 8 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- **Une doudoune légère ou une micropuff**
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Un tour de cou
- **Bonnet**
- **Gants légers ou sous-gants en soie**

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde isotherme
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

### Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustiques
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## En vous souhaitant un agréable trek à Ténérife ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta

31390 CARBONNE

TEL : 05 61 97 66 04

[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)

[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442