



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### LES CANARIES TENERIFE



Des paysages magnifiques et étonnamment variés, une richesse culturelle aux influences berbères et caribéennes, une tradition agricole encore vivante, c'est à la rencontre d'un autre visage de Tenerife que nous vous proposons de partir, bien loin de l'image de destination de tourisme de masse qui lui colle à la peau.

Idéalement situé sur la côte Nord à l'abri du tourisme de masse, votre hébergement est un petit hôtel rural tout récemment rénové. A votre rythme et grâce à votre véhicule de location, vous partez à la découverte des hameaux perdus du massif de l'Anaga, randonnez sur le plateau du Parc Naturel du Teno, ses pâturages et ses chèvres, contemplez le parc national du Teide et son ambiance volcanique et lunaire.

Notre petit conseil : l'ascension du Teide pour atteindre le sommet du point culminant de l'Espagne. Un vrai moment fort à vivre !



8 jours - 7 nuits - 6 de randonnée

### JOUR 1 : AEROPORT DE TERNERIFE

Arrivée à l'aéroport de Tenerife (Sud ou nord, à préciser lors de votre inscription pour la location de la voiture), prise en charge de votre voiture de location et route vers votre hébergement à Puerto de la Cruz. Si arrivée par Tenerife Sud 1 heure de transfert, et si arrivée par Tenerife Nord 30 minutes de transfert.

### JOUR 2 : LA ROUTE DES VOLCANS

4 à 5h environ      + 473m / - 476m

Au-dessus d'Icod de Los Vinos, au pied du dernier volcan de Tenerife, vous attend un spectacle de toute beauté. Randonnée au cœur d'un paysage volcanique récent, contrastant avec le vert tendre des pins canariens.

### JOUR 3 : BARRANCO DE RUÍZ

4 à 5h environ      + 593m / - 601m

Sur l'île se cache Le Barranco de Ruiz. Au départ de la petite ville coloniale de San Juan de La Rambla, une randonnée variée aux vues imprenables, vous emmènera au cœur d'une belle gorge du nord de l'île.

### JOUR 4 : LE PARC NATUREL DE TENO

4 à 5h environ      + 550m / - 550m

Randonnée à la découverte de l'un des plus anciens massifs de Tenerife. Ce parc naturel protégé à tout pour vous séduire : petits hameaux isolés, plateaux accueillants les chèvres pour le pâturage, végétation et microclimats variant tout au long de l'étape.

### JOUR 5 : LE PARC NATIONAL DU TEIDE

7h environ      + 1 350m / - 1 350m

Au programme de cette journée, paysage lunaire où domine l'imposant et majestueux Teide (3718m). Le sentier conduit sur la « Fortaleza », une montagne plate, formation géologique particulière, qui offrira de magnifiques vues sur le Teide.

*Ascension du Teide en option : ascension du plus haut sommet d'Espagne (3718m), expérience magique.*



## JOUR 6 : LES PAYSAGES LUNAIRES DE GUIMAR

8,3 Km

+ 350m / - 350m

Le paysage Lunaire est formé de nombreuses formes coniques à l'aspect stylisé, qui en vue d'ensemble peuvent s'assimiler à une cathédrale moderniste. Pendant des milliers d'années, l'érosion les a progressivement parfaites sur un versant de milles couches inclinées de cendres volcaniques beiges. Le résultat est un spectacle étonnant qui semble être d'une autre planète. Les jours où le temps est dégagé, en hauteur, on peut apercevoir le bord Sud de Las Cañadas del Teide et en bas, le versant Sud de Tenerife glissant vers l'océan Atlantique, sur lequel les montagnes de l'île voisine de Gran Canaria semblent flotter.

## JOUR 7 : LE MASSIF D'ANAGA

5h environ

+ 830m / - 830m

À l'extrême Nord-Est de l'île, ce magnifique massif regorge de surprises. À chaque virage, de magnifiques paysages s'offrent à vous : hameaux perdus dans la montagne aux ambiances et architecture d'autrefois, plages sauvages de sable noir au pied d'immenses falaises... une chose est sûre, Anaga ne vous laissera pas indifférent !

## JOUR 8 : Fin de séjour

Après le petit déjeuner, remise de votre véhicule de location à l'aéroport et vol retour.



- Une destination soleil réalisable toute l'année
- Un dépaysement total
- Découverte du Teide : le point culminant d'Espagne

## > DATES

Pas de départ fixe. Séjour réalisable toute l'année selon la disponibilité des hébergements.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou de plusieurs jours avant ou après...); ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



## › LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en **formule nuit et petit déjeuner en hôtel rural**
- Un road-book en version numérique
- La location d'une voiture catégorie A (pour 2 personnes), assurance tous risques sans franchise, deuxième conducteur inclus
- L'assistance téléphonique francophone 7j/7

## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols et les taxes aériennes
- Le carburant pour la voiture de location
- L'assurance voyage
- Les repas de midi
- Les dîners
- Les boissons
- Toutes les dépenses d'ordre personnel
- Les frais d'inscription (15€ / personne), de traitement prioritaire (+45 € / dossier) et les frais d'envois à l'étranger (20 € / dossier)
- Les entrées dans les monuments et musées
- D'une façon générale : tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "*Le prix comprend*".

## › ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à l'aéroport pour la remise du véhicule de location, la veille de votre premier jour de marche.

Votre séjour se termine le lendemain de votre dernier jour de votre randonnée après la remise du véhicule de location.

## › NIVEAU

 **Niveau 2** En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonnés n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

 **Niveau 3** Si vous souhaitez effectuer l'ascension du Teide.



## > HEBERGEMENT

Aux Canaries il existe deux types d'hébergements principalement utilisés. L'hôtel, base chambre double (voire triple dans certains cas) que nous choisissons d'un confort correspondant à nos 3 étoiles. Mais aussi les appartements hôtels qui sont en général constitués d'une chambre et d'une pièce de vie comprenant un coin cuisine et un coin salon /salle à manger. Le confort est en général simple mais c'est toujours propre et fonctionnel.

## > RESTAURATION

Les repas sont à votre charge. Nous comptons en moyenne :

Le pique-nique : 5€/personne

Le dîner : 15€/personne en restaurant

Attention l'eau sur Tenerife n'est pas potable partout. Il faut donc prévoir des pastilles pour traiter l'eau ou d'acheter de l'eau sur place. Pour éviter le gaspillage et l'excès de plastique, achetez un bidon de 8 litres dont vous vous servirez pour remplir vos gourdes.

Pendant votre séjour, vous pourrez découvrir les spécialités canariennes : Almogrote (pâte au fromage épicée), Fromage et charcuteries, Viande de chèvre, Poissons, Bananes (sous toutes ses formes) Barraquito (café à la liqueur), les papas arrugadas (pommes de terres ridées) , Gofio (farine élaborée à partir de céréales grillées, principalement du maïs) utilisé dans les soupes.

Vous trouverez 2 types de sauce : le Mojo Rojo (sauce rouge élaborée avec huile d'olive, poivrons rouges grillés, ail et cumin, elle a un goût légèrement épicé) et le Mojo verde (sauce verte élaborée avec huile d'olive, ail et de la coriandre fraîche, elle est douce).

## > TRANSFERTS ET PORTAGE

Véhicule de location, assuré tout risques.

Vous portez seulement vos affaires de la journée, vos gros bagages restent dans à l'hébergement.



Nos **voyages liberté** sont proposés sans aérien ou acheminement autre.

**Attention** : si vous prenez l'avion, merci de nous fournir dès que possible et par écrit les informations suivantes sur vos vols "aller" et "retour" : ville de départ, N° de vol, compagnie aérienne, heure de départ et d'arrivée.

Cela afin de permettre une organisation optimale pour la réservation de votre voiture.

### **Vous voyagez avec des enfants :**

Les enfants sont soumis aux mêmes obligations de passeport et de visa que les adultes.

En effet, les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles : les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel.

La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre aux mineurs de sortir du territoire français.

**Attention** : *n'oubliez pas de **reconfirmer votre vol retour 48h ou 72 h avant.***

## > LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

### Vêtements à prévoir

Voici l'équipement indispensable à votre séjour à Tenerife aux Canaries.

- Chaussures de marche à tige haute de préférence, de bonnes semelles sculptées (type Vibram), respirantes et imperméables (type Gore-tex). Les terrains des Canaries sont volcaniques et donc abrasifs et caillouteux par moments, à prendre en compte lors du choix de vos chaussures. Il est préférable de prendre des chaussures avec une pointure de plus que votre pointure habituelle afin de limiter les frottements et les ampoules.
- Chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler après la randonnée
- Blouson léger
- Coupe-vent
- Veste de pluie
- Chapeau, casquette



- Bonnet ou bandeau chaud (surtout en hiver, pour le jour 3, en altitude les températures peuvent être très fraîches, il peut même y avoir de la neige !)
- Une paire de gants
- Un foulard, une écharpe ou un tour de cou.
- Short ou bermuda
- Chaussettes de marche (anti-ampoules), choisissez-les de préférence pas trop chaudes.
- Veste ou pull polaire
- Pantalon de randonnée (indispensable pour les randonnées en altitude comme le J4, les températures pouvant être basses)
- Tee-shirts
- Sous-vêtements confortables et adaptés à l'activité de randonnée (favoriser le coton, plus respirant et moins irritant)
- Maillot de bain, sandales pour aller se baigner (galets ou zones glissantes) et masque et tuba pour ceux qui le souhaitent
- Petit sac pour mettre vos affaires utiles en fin de randonnée et en temps libre

## Equipement à prévoir

- Gourde de 1,5 litres minimum (isotherme de préférence), ou poche à eau de 2 litres (isotherme). Cette dernière permet de boire de petite quantité plus régulièrement, ce qui est conseillé pour une bonne hydratation.
- Sac à dos de randonnée minimum 30-35l
- Bâtons de marche télescopiques, (Leki par exemple), se pliant en 3 brins (plus pratiques à mettre dans la valise). Optionnels mais vivement conseillés car les terrains sont souvent caillouteux ou pentus.
- Assiette, couteau, fourchette et gobelet
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lunettes de soleil
- Serviette de bain / drap de bain (les serviettes de toilettes sont fournies)



- Lampe frontale (peut être utile le soir pour rentrer au logement ou lorsque l'on partage la chambre avec un autre participant)
- Sandales, type méduses, pour aller se baigner (recommandées)

## Pharmacie

### Petite trousse du quotidien :

- Crème de protection solaire visage et lèvres
- Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes
- Antiseptique local non alcoolisé
- Lavage oculaire ou antiseptique oculaire en dosettes
- Sérum physiologique en dosettes
- Boîte de pansements adhésifs de différentes tailles
- Boîte de pansements hydro colloïdes pour les ampoules (compeed)
- Boîte de compresses stériles Rouleau de sparadrap
- Bandes extensibles
- Bande cohésive de contention (entorses, maintien)
- Spray anti-moustiques pour la peau
- Pommade anti-démangeaisons
- Pommade ou spray contre les brûlures superficielles et/ou coups de soleil
- Pommade contre les coups et les bleus et/ou un tube homéopathique Arnica 9CH
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs)

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions :

- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

