

SENDEROS DEL PNT

El Parque Nacional dispone de una amplia Red de Senderos compuesta por 37 itinerarios con diferentes longitudes y dificultades. Solicite información en los centros de visitantes. Se recomienda ver el mapa del parque nacional en el enlace correspondiente. En la descripción de las conexiones, los senderos que aparecen entre paréntesis no tienen una conexión directa con el sendero en cuestión pero sí presentan una relación de posible continuidad.

1.- Sendero de La Fortaleza

- **Inicio:** Centro de Visitantes del Portillo.
- **Final:** Cuesta de La Fortaleza (límite del parque nacional).
- **Duración:** 1 hora 45 minutos (lineal)
- **Longitud:** 5,3 Km
- **Dificultad:** Baja.
- **Desnivel máximo:** 175 m de bajada.
- **Conexiones:** Senderos 2, 4, 6, 22, 24, 25, 29, 33 y GR TF131 (antiguo Camino Real de Chasna).

Ruta de poco desnivel e ideal para la observación de la flora y la fauna (alcaudón, pimelia son abundantes) más características del parque. Desde el comienzo hasta la Cañada de los Guancheros se atraviesan montículos formados por bancos de pumita (piedra pómez) que en gran parte proceden de las erupciones de Montaña Blanca donde dominan la retama y el codeso.

La Cañada de los Guancheros es una llanura sedimentaria. En ella, las retamas y codesos se unen el rosalillo de cumbre, la tonática y la hierba pajonera. El sendero discurre en su tramo final al pie de los riscos de La Fortaleza con la vegetación propia de escarpes, siendo moralitos y cedros canarios algunas de las especies más interesantes. Estos últimos son frecuentes junto a pinos canarios al pie de la mole de esta montaña. La Fortaleza es el único vestigio que queda en el norte del parque del antiguo Edificio Cañadas. Este coloso de color rojizo está formado por lavas fonolíticas muy viscosas que se han acumulado y solidificado sobre la propia boca eruptiva en lugar de formar una colada.

2.- Sendero de Arenas Negras

- **Inicio:** Centro de Visitantes del Portillo.
- **Final:** Centro de Visitantes del Portillo.
- **Duración:** 3 horas (circuito).
- **Longitud:** 7,6 Km.
- **Dificultad:** Baja (existe un tramo de fuerte pendiente).
- **Desnivel máximo:** 250 m.
- **Conexiones:** Senderos 1, 4, 37 y GR TF131 (antiguo Camino Real de Chasna).

El sendero sube bordeando la Montaña del Cerrillar entre abundantes retamas arraigadas sobre un manto de pómez. En lo más alto, el sendero ofrece una espectacular panorámica del parque nacional, así como del Llano de Maja. Es un buen lugar para apreciar la acción del mar de nubes aportado por los vientos alisios sobre el Valle de La Orotava. Así mismo puede observarse La Palma y, al este las instalaciones de los observatorios astronómico y meteorológico de Izaña.

La bajada discurre por la pared de la caldera junto a los volcanes de Arenas Negras, conos de picón que se encuentran poco colonizados por la vegetación. En este tramo es necesario tener cierta precaución ya que el desnivel en el descenso puede alcanzar el 60%. La senda desemboca en Siete Cañadas (sendero nº 4), por el que se hace el regreso hasta el Centro de Visitantes de El Portillo.

La flora más frecuente de este recorrido se compone de la retama, el codeso, el rosalillo de cumbre y la hierba pajonera. En la fauna es muy probable la observación del mosquitero, el cernícalo y el bisbita caminero en los lugares más llanos.

3.- Sendero de los Roques de García

- **Inicio:** Mirador de La Ruleta.
- **Final:** Mirador de La Ruleta.
- **Duración:** 2 horas (circuito).
- **Longitud:** 3,5 Km
- **Dificultad:** Media (existe un tramo de fuerte pendiente).
- **Desnivel máximo:** 175 m.
- **Conexiones:** Senderos 23 y 26.

La ruta rodea Los Roques (Roque Cinchado, El Torrotito, El Burro, Roques Blancos,...), quedando estos a la izquierda del caminante. El sendero, que es al principio completamente llano, continúa bajando tras dar la vuelta a Los Roques por su extremo norte, hasta llegar a la planicie conocida como Llano de Ucanca (de origen sedimentaria). Durante el descenso, y antes de llegar a esta llanura, puede observarse la sorprendente colada de lava conocida como La Cascada, así como lavas *pahoe hoe*, que son abombadas y poco rugosas. Este mismo tipo de coladas muy fluidas, cuando adquieren formas retorcidas se denominan "lavas cordadas", de ellas se pueden ver llamativos ejemplos a lo largo del recorrido.

Tras caminar un pequeño tramo de esta llanura, dejando a nuestra izquierda algunos paredones de diques formados por magmas muy viscosos, se comienza el ascenso hasta el punto de partida, tras bordear previamente el espectacular pitón conocido como La Catedral. Esta impresionante formación rocosa es una chimenea volcánica fonolítica, es decir un conducto de salida de lava que terminó solidificándose sin emerger a la superficie, visible por el proceso erosivo.

La flora que podemos observar en este sendero es bastante diversa y representativa de Las Cañadas: retamas, codesos, rosalitos de cumbre, hierbas pajoneras y magarzas, al principio del recorrido podemos contemplar cabezones y un cedro.

4.- Sendero de Siete Cañadas

- **Inicio:** Centro de Visitantes del Portillo.
- **Final:** Centro de Visitantes de Cañada Blanca.
- **Duración:** 4-5 horas.
- **Longitud:** 16,6 Km.
- **Dificultad:** Baja.
- **Desnivel máximo:** 150 m de subida.
- **Conexiones:** Senderos 1, 2, 5, 16 y GR TF131 (antiguo Camino Real de Chasna).

Esta ruta es un tramo del antiguo Camino de Chasna, usado desde la época prehispánica para cruzar del norte al sur de la isla. Discurre a lo largo de la base de la pared de la Caldera de Las Cañadas, en su parte oriental. Destaca en su primer tramo la presencia del tajinaste picante de hermosa floración azul en el mes de junio.

Bajo la pared de Las Cañadas se aprecia una notable diversidad geomorfológica, como ejemplo junto a la Cañada de Diego Hernández se observan las franjas de coladas negras basálticas, mientras que las de materiales amarillentos corresponden a magmas ácidos emitidos en erupciones violentas. En la vegetación de los escarpes sobresale el tajinaste rojo, cuyos tallos florales alcanzan en ocasiones los dos metros de altura.

En el tramo final, se levanta el Capricho con formas de gran belleza. En todo el recorrido encontramos restos de refugios de pastores y diferentes vistas del Teide.

Este largo sendero, puede enlazarse en su inicio o final con la guagua (nombre local del autobús) al existir paradas en el Portillo y en el Parador Nacional. Es aconsejable consultar previamente los horarios.

5.- Sendero de la Degollada de Guajara

- **Inicio:** Sendero de Siete Cañadas (nº 4).
- **Final:** Degollada de Guajara.
- **Duración:** 1 hora.
- **Longitud:** 1,4 Km.
- **Dificultad:** Alta.
- **Desnivel máximo:** 190 m.
- **Conexiones:** Senderos 4, 8, 15 y GR TF131 (antiguo Camino Real de Chasna).

Este sendero es la única vía que permite salvar la pared de la caldera y forma parte del antiguo camino que comunicaba las dos vertientes de la isla conocido como Camino de Chasna y asciende desde la Cañada del Montón de Trigo a la degollada, entre las montañas de Pasajirón y Guajara. El término degollada significa en Canarias lo mismo que collado en otras partes de España. La observación desde la degollada es espectacular, con amplias vistas del Parque Nacional del Teide y de la vertiente sur de la isla, destacando el Barranco del Río que nace en la misma.

6.- Sendero de la Montaña de los Tomillos

- **Inicio:** Sendero de La Fortaleza (nº 1) (a 20 minutos del inicio del sendero).
- **Final:** Sendero de Montaña Blanca (nº 7).
- **Duración:** 2 horas 30 minutos.
- **Longitud:** 6 Km.
- **Dificultad:** Media.
- **Desnivel máximo:** 470 m de subida.
- **Conexiones:** Senderos 1, 7, 22, 24 y 27

El comienzo del recorrido coincide con el sendero de La Fortaleza, pero tras unos veinte minutos de camino, cerca del Roque del Peral, se encuentra una bifurcación bien indicada.

A partir de aquí la ruta sigue de forma casi recta hasta Montaña Blanca. Este camino tiene un cierto valor histórico por ser el antiguo camino que utilizaban, en sus ascensiones al Teide, los primeros exploradores y los recolectores de azufre y de hielo.

Es un sendero de continua subida, fácilmente transitable, que al llegar a Montaña Blanca presenta una pendiente más acentuada. Su primer tramo transcurre sobre depósitos de piedra pómez con vegetación compuesta por codesos y retamas. En la zona intermedia se encuentra la Montaña de los Tomillos, cono volcánico que destaca en el paisaje por su tono oscuro. En el tramo final, próximo a la pista de Montaña Blanca, y nuevamente sobre depósitos de pómez, la vegetación escasea por la altitud y los fuertes vientos, aunque sobre este tipo de terrenos crece bien una de las joyas botánicas del parque: la violeta del Teide.

7.- Sendero de Montaña Blanca - Pico del Teide

- **Inicio:** Km 40,2 de la carretera TF-21.
- **Final:** Rambleta - Mirador de La Fortaleza (3.537 m).
- **Duración:** 5 horas 30 minutos.
- **Longitud:** 8,3 Km.
- **Dificultad:** Alta.
- **Desnivel máximo:** 1.350 m de subida.
- **Conexiones:** Senderos 6 y 11.

Este es sin lugar a dudas el sendero más utilizado y llamativo del Parque Nacional. Su tramo inicial se realiza por la pista de Montaña Blanca, ejemplo de volcanismo explosivo emisor de piedra pómez. Al llegar a la ladera del Teide, comienza el antiguo camino de acceso al Pico, que sube por Lomo Tieso hasta el Refugio de Altavista y que presenta un fuerte desnivel, que en ocasiones supera el 60 %. La pendiente unida a la elevada altitud lo hace notablemente fatigoso. El camino continúa subiendo, con menos pendiente ahora, sobre negras coladas de lava joven, aún sin colonizar por la vegetación. El sendero termina en La Rambleta, junto al Mirador de La Fortaleza. Indicado únicamente para personas con buenas condiciones físicas y desaconsejado para personas con problemas cardíacos.

Destacar en la base del Teide las gigantescos bolas de acreción, fragmentos de magma salidos de la boca del volcán y que han rodado por su ladera hasta depositarse al pie de la montaña. Durante el ascenso las retamas nos acompañarán durante parte del recorrido, hasta que aproximadamente a 3.400 m. de altitud la vegetación parece desaparecer por completo. En realidad incluso a mayor altura llegan algunas especies de la flora del parque, como la magarza y la violeta del Teide.

8.- Sendero de El Filo

- **Inicio:** Km 38,5 de la carretera TF-24.
- **Final:** Degollada de Guajara (senderos 5 y 15).
- **Duración:** 7 horas.
- **Longitud:** 14,2 Km.
- **Dificultad:** Moderada.
- **Desnivel máximo:** 275 m de bajada.
- **Conexiones:** Senderos 5, 15, 37 y GR TF131 (antiguo Camino Real de Chasna).

Esta ruta recorre el filo de la pared de las Cañadas, aprovechando en casi todo su recorrido una antigua pista forestal. En su trazado se asoma al interior del parque en unas magníficas panorámicas. Hacia el sur se abre un paisaje con pinares bien conservados.

A lo largo del recorrido se observa una gran variedad geomorfológica y botánica. Debe tenerse en cuenta que el final de la ruta está a unas dos horas y media de distancia del Parador por la ruta 5.

9.- Sendero Teide - Pico Viejo - carretera TF-38

- **Inicio:** La Rambleta (3.500 m, Mirador de Pico Viejo).
- **Final:** Km 3,2 de la carretera TF-38 (Mirador de Las Narices del Teide).
- **Duración:** 8 horas.
- **Longitud:** 9,3 Km.
- **Dificultad:** Extrema.

- **Desnivel máximo:** 1.500 m de bajada.
- **Conexiones:** Senderos 12, 18, 23, 28 y 32.

Este duro camino tiene su punto de partida junto a la mesa interpretativa del Mirador de Pico Viejo (sendero nº 12). A partir de ahí desciende algo desdibujado sobre lavas negras hacia el cráter de Pico Viejo. El camino sobre lavas oscuras es la parte de mayor dificultad del recorrido y se mantiene hasta llegar a la Degollada de Chahorra, donde pasa a ser de pumitas. A continuación, se rodea Pico Viejo, por su lado sur y por debajo del borde de su cráter, situado a 3.100 m. de altura; descendiendo rápidamente hasta las Narices del Teide, que veremos como una serie de cráteres bien alineados; tras bordearlas, el sendero continúa hacia el Lomo de Chío y de aquí a la carretera TF-38.

Esta excursión permite al caminante recorrer las coladas volcánicas de época medieval que salieron del cráter del Teide durante la última erupción de su cumbre y disfrutar del espectacular cráter de Pico Viejo con sus 800 metros de diámetro, también se observan las bocas eruptivas de Las Narices del Teide, que datan de 1798 y que constituyen la última erupción ocurrida en el interior del parque nacional.

10.- Sendero de acceso cráter del Pico del Teide. Sendero Telesforo Bravo

- **Inicio:** La Rambleta (3.550 m).
- **Final:** Pico del Teide (3.718 m).
- **Duración:** 40 minutos.
- **Longitud:** 614 m.
- **Dificultad:** Alta.
- **Desnivel máximo:** 159 m de subida.
- **Conexiones:** Senderos 11 y 12.

Por seguridad para los visitantes y conservación de la zona, se han establecido medidas restrictivas, no permitiéndose el acceso desde La Rambleta (3.550 m) hasta el punto más elevado del Pico (3.718 m) salvo que se disponga de un permiso especial.

Este sendero, que conduce desde La Rambleta hasta la cima del Teide, está bien acondicionado y su dificultad radica en el fuerte desnivel, cuya pendiente alcanza el 60%, y la elevada altitud, ya desde el punto de partida a 3.550 m. de altitud. Es necesario caminar con tranquilidad y es aconsejable detenerse con frecuencia para coger resuello. Una vez en la cima, cuando no hay muchas nubes, el esfuerzo se ve compensado por magníficas panorámicas de Tenerife y de otras islas.

El sendero está dedicado a Telesforo Bravo, un insigne geólogo canario que es considerado por muchos el padre de la vulcanología en Canarias.

En las proximidades del cráter se ven fumarolas que recuerdan que el volcán no está muerto.

Aunque pueda parecer sorprendente, este lugar no carece de vida y sus especies se han adaptado a unas condiciones ecológicas muy peculiares. Por ejemplo, en el entorno de las fumarolas se encuentra el rarísimo edelweiss del Teide (*Gnaphalium teydeum*), que vive asociado a la humedad y al calor de las fumarolas. También hay animales que se nutren de los pequeños invertebrados, vivos o muertos, que les aporta el viento. Este es el caso del opilión (*Bunochelis spinifera*); un arácnido de gran tamaño y patas muy largas y delgadas.

11.- Sendero del Mirador de La Fortaleza

- **Inicio:** La Rambleta (3.550 m).
- **Final:** Mirador de La Fortaleza.
- **Duración:** 25 minutos.
- **Longitud:** 427 m.
- **Dificultad:** Media.
- **Desnivel máximo:** 24 m.
- **Conexiones:** Senderos 7, 10 y 12.

Camino acondicionado que accede al Mirador de La Fortaleza, desde donde se domina la parte norte del parque nacional y de la isla. Desde el mirador se puede contemplar, cuando el tiempo lo permite, una impresionante vista, destacando en primer término los riscos de La Fortaleza. Esta imponente mole rocosa de color rojizo ha sido formada por un volcán en el que se han acumulado lavas fonolíticas muy viscosas sobre su propia boca eruptiva. Un poco más allá hay una panorámica del este de la isla. Este mirador es también un excelente lugar para apreciar la presencia de los alisios en la vertiente norte de Tenerife, formando un mar de nubes cuya limitación en altura está causada por una capa de vientos secos que se superpone a la húmeda.

12.- Sendero del Mirador de Pico Viejo

- **Inicio:** La Rambleta (3.550 m).
- **Final:** Mirador de Pico Viejo.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Longitud:** 730 m.
- **Dificultad:** Media.
- **Desnivel máximo:** 54 m.
- **Conexiones:** Senderos 9, 10 y 11.

Camino acondicionado que conduce hasta el mirador desde el que se disfruta de una vista impresionante del cráter de Pico Viejo y del sector occidental de Tenerife. Desde este mirador se aprecia la colada de Lavas Negras, correspondiente a la última erupción ocurrida dentro del actual parque: las Narices del Teide en 1798. Hacia el oeste se ve también El Chinyero, última

erupción volcánica de Tenerife (1909). En días claros es posible observar las islas de La Gomera, La Palma y El Hierro. A lo largo del sendero es posible ver fumarolas y notar el olor a azufre de sus emanaciones.

13.- Sendero de Sámara

- **Inicio:** Km 7,5 de la carretera TF-38.
- **Final:** Km 7,5 de la carretera TF-38.
- **Duración:** 2 horas 45 minutos.
- **Longitud:** 5,1 Km
- **Dificultad:** Media (existe un tramo de fuerte pendiente).
- **Desnivel máximo:** 252 m.
- **Conexiones:** Sendero 32

Al principio del sendero se puede subir a la cumbre del volcán de Samara, desde el que se contemplan amplias y espectaculares panorámicas de varios conos volcánicos, además del Teide y Pico Viejo. También se puede contemplar el bello pinar canario, eficaz colonizador de terrenos volcánicos recientes. Todo el recorrido se realiza sobre piroclastos (lapillis y escorias) de tonalidades oscuras y los pequeños desniveles son fáciles de superar. Entre la flora, además de pinos, son frecuentes las retamas, codesos y rosalillos de cumbres. En lo que respecta a la fauna es fácil la observación del cernícalo y el lagarto tizón. El mosquitero canario, el bisbita caminero, el herrerillo y la curruca tomillera son pájaros frecuentes en la zona, mientras que el alcaudón real, aunque más raro, también está presente en estos parajes en los que entran en contacto el pinar y el retamar.

14.- Sendero del Alto de Guamaso

- **Inicio:** Km 42,3 de la carretera TF-24.
- **Final:** Cruce de carreteras del Portillo.
- **Duración:** 1 hora 30 minutos.
- **Longitud:** 2,9 Km
- **Dificultad:** Baja.
- **Desnivel máximo:** 64 m.
- **Conexiones:** Sendero GR TF131 (antiguo Camino Real de Chasna).

Cómodo sendero que rodea un bello cono volcánico y se introduce en su cráter; además muestra una magnífica vista del Valle de La Orotava y del mar de nubes que lo puede cubrir. También es un buen lugar para observar la transición del bosque de pino canario al matorral de alta montaña. Destacan entre los materiales volcánicos que formaron el cono, las grandes bombas volcánicas acumuladas en sus laderas. Al tratarse de una zona de contacto entre los retamares con el bosque de pinos, a las aves más características del Parque, como el mosquitero canario, el bisbita caminero y la curruca tomillera se unen otras más propias del medio forestal como pinzones azules, herrerillos, mirlos y petirrojos. No es rara tampoco la presencia del gavilán, una rapaz más propia de bosques que de parajes abiertos. Entre los muchos invertebrados

puede destacarse la “lagarta del pino” (*Calliteara fortunata*) una llamativa oruga de largos pelos y color vistoso que vive tanto sobre retamas y escobones como sobre los pinos.

15.- Sendero del Alto de Guajara

- **Inicio:** Degollada de Guajara (sendero 5).
- **Final:** Alto de Guajara.
- **Duración:** 1 hora y 30 minutos.
- **Longitud:** 2 Km
- **Dificultad:** Alta.
- **Desnivel máximo:** 325 m.
- **Conexiones:** Sendero 5, 8 y GR TF131 (antiguo Camino Real de Chasna).

Sendero de alta montaña que asciende desde la Degollada de Guajara hasta la cumbre conocida como Alto de Guajara, que con sus 2.715 m. es la cota más alta de la pared de la Caldera y la tercera del Parque Nacional. Desde ella se contempla la mejor panorámica de los volcanes Teide, Pico Viejo y Montaña Blanca, además de una amplia visión de la Caldera de Las Cañadas. Es una espectacular atalaya desde la que distinguir las diferentes coladas lávicas y las llanuras conocidas como cañadas. Aun se conservan en su cima los restos de la cabaña utilizada por el astrónomo francés Jean Mascart para su estancia en esta cumbre, con el objeto de estudiar el cometa Halley con ocasión de su paso cerca de la Tierra en 1910. La vertiente sur de la isla es visible durante toda la ascensión. También en días claros se pueden contemplar las restantes islas del Archipiélago Canario.

16.- Sanatorio

- **Inicio:** Km 43,3 de la carretera TF-21.
- **Final:** Sendero de Siete Cañadas (nº 4).
- **Duración:** 1 hora 45 minutos.
- **Longitud:** 4,6 Km
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 100 m.
- **Conexiones:** Senderos 4 y 19.

El sendero comienza en las faldas del Teide y, al irse alejando del mismo, éste se va haciendo cada vez más visible en toda su espectacularidad. Discurre por una antigua pista, junto a la que en primavera se colocan colmenas para la obtención de la apreciada miel de retama. También destacan las lavas del domo de Montaña Blanca con sus diferentes formas. El sendero termina en el camino de Siete Cañadas, al pie de los escarpes de Guajara. En la flora abundan retamas, codesos, rosalillos de cumbre, magarzas y hierbas pajoneras. En primavera y verano es un buen lugar para observar la multitud de

insectos que aprovechan la floración que tiñe estos parajes de blanco, amarillo y rosado.

17.- Igueque

- **Inicio:** Km 33,3 de la carretera TF-24.
- **Final:** La Crucita (Km 30 de la carretera TF-24).
- **Duración:** 1 hora 20 minutos.
- **Longitud:** 2,4 Km
- **Dificultad:** Media.
- **Desnivel máximo:** 262 m.
- **Conexiones:** Sendero 21

Esta ruta da la oportunidad al caminante de observar los contrastes entre la vertiente sur de la isla, con el Valle de Güimar como protagonista, y la cara norte con el espectacular Valle de La Orotava, en ocasiones cubierto por el mar de nubes. Comienza rodeando la montaña de Igueque (2.273 m) y se dirige hacia montaña la Negrita (2.245 m), durante el recorrido se observan grandes bombas volcánicas entre los matorrales característicos de la alta montaña. También son frecuentes los pinos canarios, sobre todo al final del sendero, en La Crucita, por donde pasa el más utilizado de los caminos de comunicación entre los dos valles (y de peregrinación a la Virgen de Candelaria).

18.- Chavao

- **Inicio:** Cruce de Boca Tauce (cruce de carreteras TF-21 y TF-38).
- **Final:** Km 3 de la carretera TF-38.
- **Duración:** 1 hora 30 minutos.
- **Longitud:** 3,6 Km
- **Dificultad:** Baja.
- **Desnivel máximo:** 38 m.
- **Conexiones:** Sendero 9, 35 y PR – TF 70 Guía de Isora – Boca Tauce

La Ruta comienza en el mirador de Chahorra donde es posible apreciar Pico Viejo y las Narices del Teide. Su trazado es prácticamente llano y se dirige hacia el Roque del Cedro dejando a la izquierda la Cañada del Cedro. Durante el recorrido, además de apreciar la flora típica de las Cañadas (retama, alhelí, codeso, escobón, etc) se aprecian curiosas formas geológicas como las lavas almohadilladas y pequeños campos de lavas cordadas.

19.- Majúa

- **Inicio:** Km 43,3 de la carretera TF-21.
- **Final:** Parador de Las Cañadas.
- **Duración:** 1 hora 30 minutos.
- **Longitud:** 3,8 Km

- **Dificultad:** Baja.
- **Desnivel máximo:** 150 m.
- **Conexiones:** Sendero 16.

Camino que desciende cómodamente desde las faldas del Teide hasta el Parador, situado en medio del paraje conocido como Cañada Blanca. Al principio, el sendero bordea el cono de pumitas de Montaña Majúa, para después ir bordeando las lavas del mismo y atravesando los retamares de Cañada Blanca. La vegetación que domina el paisaje es el retamar. Además de esta especie son frecuentes codesos, hierbas pajoneras, rosalillos de cumbre y magarzas.

20.- Volcán de Fasnía

- **Inicio:** Corral del Niño (Km 38 de la carretera TF-24).
- **Final:** Cruce de Izaña (Km 37,5 de la carretera TF-24).
- **Duración:** 2 horas 30 minutos.
- **Longitud:** 7,2 Km
- **Dificultad:** Baja.
- **Desnivel máximo:** 145 m.
- **Conexiones:** Sendero 21 y 37

Este recorrido permite acercarse a antiguos conos volcánicos que presentan bellas y variadas coloraciones, y posteriormente bordear los conos volcánicos de la erupción de enero de 1705 conocida como Volcán de Fasnía, en la que destaca su intenso color negro. Los densos retamares de la zona son utilizados por los colmeneros que aprovechan la intensa floración para obtener la apreciada miel de retama, contribuyendo con sus abejas a la polinización de las especies botánicas allí presentes. Otros arbustos abundantes en la zona son el codeso, la hierba pajonera y el rosalillo de cumbre. En la fauna son frecuentes cernícalos, bisbitas camineros, mosquiteros y currucas tomilleras.

21.- Corral del Niño a La Yegua Blanca

- **Inicio:** Corral del Niño (Km 38 de la carretera TF-24).
- **Final:** Yegua Blanca (Km 33,3 de la carretera TF-24).
- **Duración:** 1 hora 40 minutos.
- **Longitud:** 6,4 Km
- **Dificultad:** Baja.
- **Desnivel máximo:** 186 m.
- **Conexiones:** Senderos 17, 20 y 34

Ruta que se dirige hacia Montaña Limón transcurriendo por una pista forestal desde la que se observa fácilmente el grupo de conos volcánicos presentes en la zona y a lo lejos la silueta del Teide. También se puede contemplar la isla de La Palma. La parte final sube zigzagueando y atravesando un denso retamar, para llegar a la carretera TF-24, frente al roque conocido como del Mal Abrigo,

desde allí el sendero sube hasta la loma de la Yegua Blanca y desciende en su ladera Este hasta quedar frente a la Montaña de Igueque.

RED SECUNDARIA

22.- Lomo Hurtado

- **Inicio:** En el sendero nº1 en la zona del Llano de Los Rastrojos.
- **Final:** En el sendero nº6 en la zona de la Montaña de Los Conejos
- **Duración:** 1 hora 30 minutos (lineal).
- **Longitud:** 4,8 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 457 m.
- **Conexiones:** Senderos 1, 6, 7, 25 y 33

Cómodo sendero que conecta la parte alta del Valle de La Orotava con Montaña Blanca. A pesar de la diferencia de cota, sólo en el tramo superior tiene un desnivel algo pronunciado, pero casi la totalidad del recorrido se realiza sobre piedra pómez que al estar compactada, ayuda bastante al caminar.

El inicio del sendero es en el cruce entre el sendero 1 La Fortaleza y el sendero 25 Recibo Quemado que viene del Valle de La Orotava, poco antes de llegar Llano de Los Guancheros y se va alejando de los escarpes del Cabezón de Tigaiga y La Fortaleza conforme va subiendo hacia Montaña Blanca. Conectando con el sendero 6 Montaña de Los Tomillos muy cerca de la sendero 7 que sube en dirección a lo alto de Montaña Blanca y El Teide.

La retama es la especie vegetal dominante a lo largo del sendero, acompañada de alguna otra especie como la hierba pajonera.

23.- Los Regatones Negros

- **Inicio:** En el sendero nº3 Roques de García
- **Final:** En el Sendero nº9 Teide- Pico Viejo- TF38
- **Duración:** 4 horas (lineal).
- **Longitud:** 5,0 Km.
- **Dificultad:** Alta (todo el sendero es de fuerte pendiente).
- **Desnivel máximo:** 879 m.
- **Conexiones:** Senderos 3 y 9

Camino que conecta la parte superior del sendero 3 Roques de García, con el sendero 9 Teide – Pico Viejo – TF38 en la Degollada de Pico Viejo, también conocida como Degollada de Chahorra. Es un sendero que requiere cierta preparación, ya que realiza un fuerte ascenso en alta montaña, llegando a los 3.058 mts. de altura. A lo largo del mismo se aprecia como la vegetación de alta montaña poco a poco va cambiando según se asciende hasta encontrar sólo retamas con portes muy achaparrados en la parte alta del recorrido. Es un sendero muy interesante para observar las diferentes formas de lava que pueden salir en las erupciones volcánicas. Algunos tramos del sendero pasan sobre estas lavas y exigen un mayor esfuerzo al caminante debido a las características de las mismas, con rocas sueltas y con bordes afilados.

24.- Portillo Alto

- **Inicio:** Caserío del Portillo Alto (Km 33,1 de la carretera TF-21).
- **Final:** En el sendero nº1 en la zona del Roque del Peral
- **Duración:** 35 minutos (lineal).
- **Longitud:** 1,5 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 61 m.
- **Conexiones:** Senderos 1 y 6

Corto sendero que conecta el Caserío del Portillo Alto con el Sendero 1 La Fortaleza, muy cerca del escarpe rocoso conocido como Roque del Peral. Poco antes lo cruza el sendero 6 Montaña de Los Tomillos que sube hacia Montaña Blanca y El Teide. A lo largo del camino se observan amplias panorámicas de la zona norte del Parque Nacional del Teide.

25.- Recibo Quemado

- **Inicio:** En la Carretera La Orotava-Granadilla (Km 29,6 de la carretera TF-21).
- **Final:** En el sendero nº1 en la zona del Llano de Los Rastrojos
- **Duración:** 45 minutos (lineal).
- **Longitud:** 2 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 176 m.
- **Conexiones:** Senderos 1 y 22

Se trata de un pequeño tramo de uno de los antiguos caminos de subida desde el Valle de La Orotava a los pastos de la cumbre. Conecta el límite inferior del Parque Nacional del Teide, muy cerca del paradero conocido como Recibo Quemado en la carretera TF 21, con el sendero 1 La Fortaleza y con el sendero 22 Lomo Hurtado. La parte inferior del camino se realiza por un pinar canario, que da paso progresivamente al matorral de cumbre, pudiéndose observar los escarpes del Cabezón y La Fortaleza, así como El Teide y Montaña Blanca.

26.- Ucanca

- **Inicio:** En el sendero nº3 en la zona de La Catedral
- **Final:** En el Mirador de Ucanca
- **Duración:** 1 hora (lineal).
- **Longitud:** 1,8 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 4 m.
- **Conexiones:** Senderos 3

Camino prácticamente horizontal que partiendo desde el sendero 3 Roques de García en su parte inferior, al pie del Roque de La Catedral, se adentra en el inmenso Llano de Ucanca para terminar en el Mirador de Ucanca, situado en la carretera TF21. A lo largo del recorrido los elevados escarpes de las Cumbres de Ucanca, así como del Teide y Pico Viejo, ofrecen al caminante una visión incomparable.

27.- Montaña Rajada

- **Inicio:** En el sendero nº7 en el cruce de pista con Montaña Rajada
- **Final:** En el sendero nº6 entre la Montaña de Los Conejos y la de Los Tomillos
- **Duración:** 45 minutos (lineal).
- **Longitud:** 2,1 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 93 m.
- **Conexiones:** Senderos 6 y 7

El sendero conecta el sendero 7 Montaña Blanca – Pico Teide con el sendero 6 Montaña de Los Tomillos, bordeando los domos de Montaña Blanca y Montaña Rajada. Se trata de un cómodo camino con vistas muy espectaculares de ambos domos volcánicos. Todo el terreno por el que va el camino está cubierto de piedra pómez, procedente de las violentas erupciones plinianas de Montaña Blanca.

28.- Chafarí

- **Inicio:** En La carretera de Chío (Km 0,6 de la carretera TF-38).
- **Final:** En el sendero nº9 en la zona de las Narices del Teide
- **Duración:** 3 horas.
- **Longitud:** 6,7 Km.
- **Dificultad:** Alta (existen tramos de fuerte pendiente).
- **Desnivel máximo:** 695 m.
- **Conexiones:** Sendero 9

Se trata de uno de los senderos que suben por las laderas de Pico Viejo, iniciándose en la carretera TF 38 a poco más de un kilómetro de Boca Tauce y discurriendo la mayor parte de su recorrido por la pista de tierra conocida como de “Los Chircheros”, que va ascendiendo por un paisaje de abundantes retamas, que colonizan las coladas lávicas que descienden de lo alto de Pico Viejo.

Cuando termina la pista forestal, comienza un camino muy marcado que sube por los materiales sueltos (piroclastos) procedentes de la erupción de Las Narices del Teide, acaecida en 1798. Se trata de un penoso ascenso, debido a que el picón (lapilli) está muy suelto y dificulta el paso, además del desnivel que se salva a una considerable altura.

El camino termina en lo alto de Las Narices del Teide a 2.752 mts. de altitud, donde se encuentra con el sendero 9 Teide – Pico Viejo – TF38, que continúa subiendo hasta La Rambleta (3.503m) o descendiendo hasta el Mirador de Las Narices del Teide en la carretera TF 38.

29.- Degollada del Cedro

- **Inicio:** En el Sendero nº1 en la zona conocida como Cañada de Los Guancheros
- **Final:** Al borde de la Ladera de Tigaiga en el Límite Norte del Parque Nacional
- **Duración:** 30 minutos (lineal).
- **Longitud:** 1,9 Km.
- **Dificultad:** Baja (existe un tramo de fuerte pendiente).
- **Desnivel máximo:** 115 m.
- **Conexiones:** Senderos 1 y 36

El sendero comienza en el sendero 1 La Fortaleza en el Llano de Los Guancheros o de Los Rastrojos, al pie del Cabezón y asciende por un camino hasta la Degollada del Cedro entre los escarpes de La Caldera de Las Cañadas conocidos como El Cabezón y La Fortaleza y continúa ahora transformado en pista forestal descendiendo por la ladera de Tigaiga hasta el límite del Parque Nacional del Teide

A lo largo del recorrido se contemplan amplias panorámicas, tanto de las laderas de Tigaiga, La Fortaleza y El Valle de La Orotava, como del interior de la Caldera y del propio Teide.

30.- Los Valles

- **Inicio:** Mirador de las Minas de San José (Km 37,5 de la carretera TF-21).
- **Final:** En el sendero nº4 en la zona de Risco Verde
- **Duración:** 1 hora y 15 minutos (lineal).
- **Longitud:** 5 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 239 m.
- **Conexiones:** Sendero 4

Cómodo sendero que desciende desde los aparcamientos de Las Minas de San José en la zona central del Parque Nacional, hasta el sendero 4 Siete Cañadas, al pie de Risco Verde en la Cañada de Las Pilas.

El primer tramo del recorrido va por la zona en la que durante varias décadas se estuvo extrayendo piedra pómez, para a continuación comenzar a descender por Los Valles hasta llegar a La Cañada de Las Pilas, al pie de las paredes de La Caldera de Las Cañadas.

A lo largo del recorrido, se observan varias de las especies vegetales más representativas del matorral de alta montaña canario, así como algunas muestras del uso tradicional que tuvo dicha zona, antes de declararse Parque Nacional, como son los cargaderos de leña de retama.

31.- Cumbres de Ucanca

- **Inicio:** En el sendero nº4 en la zona de La Cañada del Capricho
- **Final:** En el Lomo del Asiento, bajo el Sombrero de Chasna al límite Sur del Parque Nacional del Teide
- **Duración:** 3 horas 30 minutos (lineal).
- **Longitud:** 8,1 Km.
- **Dificultad:** Alta (existe un tramo de fuerte pendiente).
- **Desnivel máximo:** 333 m.
- **Conexiones:** Senderos 4

Todo el recorrido de este sendero es un continuo mirador, con amplias y espectaculares vistas panorámicas, tanto del interior de La Caldera de Las Cañadas, como de las laderas del sur de la Isla, destacando la contemplación del Teide y Pico Viejo, así como el corto derrame lávico conocido como el Sombrero de Chasna.

El sendero comienza en la zona de El Capricho, partiendo del sendero 4 Siete Cañadas y sube por un antiguo camino (que da continuos giros) hasta la Degollada de Ucanca, salvando cerca de 300 metros de desnivel, para a continuación recorrer las Cumbres de Ucanca y posteriormente descender hasta el límite del Parque Nacional del Teide, pasando junto al Sombrero de Chasna y llegar al Lomo del Asiento o de Los Pegueros donde viejos y retorcidos pinos canarios cambian el paisaje vegetal, a continuación el camino permite descender hacia Vilaflor o tomando el sendero que sale a la izquierda se acerca hacia la Zona Recreativa de Las Lajas.

32.- Abeque

- **Inicio:** Mirador de Sámara (Km 7,6 de la carretera TF-38).
- **Final:** Mirador de Las Narices del Teide (Km 3 de la carretera TF-38).

- **Duración:** 1 hora 30 minutos (lineal).
- **Longitud:** 4,4 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 211 m.
- **Conexiones:** Senderos 9 y 13

Cómodo sendero que conecta la zona suroeste del Parque Nacional del Teide desde el Mirador de Sámara, donde está el sendero 13 Samara con la parte baja del sendero 9 Teide – Pico Viejo – TF 38, hasta el Mirador de Las Narices del Teide.

Se trata de un tramo de uno de los antiguos caminos que subían a la cumbre de la Isla y que atraviesa un paisaje cubierto principalmente de materiales volcánicos recientes, procedentes de los conos volcánicos que se encuentran junto al mismo.

Gran parte del sendero discurre por terrenos cubiertos de picón y es atravesado también por lavas de escorias en las que se aprecia el desgaste de estas, por el intenso uso que tuvo el camino, cuando era utilizado por los pastores y los comerciantes.

A lo largo del camino las amplias vistas de la comarca sur y las islas cercanas, aumentan el valor paisajístico del itinerario, junto con la visión del Teide y Pico Viejo con un aspecto bastante diferente al que se observa desde otras zonas del Parque Nacional.

33.- Montaña Negra

- **Inicio:** En el sendero nº1 en la zona Oeste de La Fortaleza
- **Final:** En el sendero nº22 sobre el Llano de Las Brujas
- **Duración:** 1 hora 15 minutos (lineal).
- **Longitud:** 3 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 136 m.
- **Conexiones:** Senderos 1 y 22

Se trata del tramo superior de un antiguo camino procedente de la comarca de La Guancha, San Juan de La Rambla e Icod el Alto. Conecta el sendero 1 La Fortaleza al pie de los riscos más occidentales de La Fortaleza, muy cerca del límite del Parque Nacional, con el sendero 22 Lomo Hurtado que desciende de Montaña Blanca, pasando a los pies de las escarpadas laderas del Teide bordeando el cono volcánico conocido como Montaña Negra, que como dato curioso los materiales que la forman son pardos debido a la oxidación, en vez del color a que alude su nombre.

Es de destacar el retamar denso del tramo superior por el que discurre el sendero, así como el pinar canario de la parte inferior, que se vio afectado por el incendio forestal del verano de 2007 y que se encuentra en fase de recuperación. Los cercados de recuperación, así como la presencia de un próximo colmenar ha obligado a desviar el tramo final del mismo, conectando con el sendero 1 La Fortaleza un poco más arriba del límite del Parque Nacional.

34.- Montaña Limón

- **Inicio:** Límite del Parque Nacional en la zona de Montaña limón
- **Final:** En El Arrastradero cerca de la antigua Choza de José Ruiz de Izaña
- **Duración:** 30 minutos (lineal).
- **Longitud:** 1,2 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 95 m.
- **Conexiones:** Senderos 21

El sendero es un corto tramo de un antiguo camino que comunicaba los dos grandes valles (Güímar y La Orotava) y que sube procedente de los altos de La Orotava, siendo el tramo descrito el que comienza en los límites del Parque Nacional del Teide y asciende bordeando la ladera sur de Montaña Limón hasta conectar con el sendero 21 Corral del Niño – Yegua Blanca, que sube a la Piedra del Mal Abrigo y continúa hasta la loma de la Yegua Blanca o se dirige hacia Corral del Niño.

35.- Boca Chavao

- **Inicio:** En el sendero nº18 en la Boca de Chavao
- **Final:** Al límite de Parque Nacional en la Zona de Iserse
- **Duración:** 30 minutos (lineal).
- **Longitud:** 0,9 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 80 m.
- **Conexiones:** Senderos 18 y el PR-TF70 Guía de Isora – Boca Tauce

Este corto sendero señalizado era la principal vía de acceso a la cumbre de los habitantes de la Comarca de Isora, teniendo varios ramales procedentes de los diferentes caseríos.

El sendero descrito es el tramo de camino que se encuentra dentro de los límites del Parque Nacional del Teide, ya que el resto del mismo desciende hasta Tejina de Guía, por Las Fuentes, además del antiguo camino que por la loma que va entre los Barranco de Tágara y Guaría, desciende al Bailadero y

posteriormente hasta los caseríos de Chirche, Aripe y el pueblo de Guía de Isora.

36.- Alto de La Fortaleza

- **Inicio:** En el sendero nº29 en la Degollada del Cedro
- **Final:** En el sendero nº29 en la Degollada del Cedro
- **Duración:** 1 hora 15 minutos (circular).
- **Longitud:** 2,7 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 47 m.
- **Conexiones:** Sendero 29

Itinerario circular que se desarrolla a modo de corona sobre el Alto de La Fortaleza

La ruta da comienzo en la Degollada del Cedro, entre La Fortaleza y El Cabezón, y recorre la planicie que constituye el Alto de La Fortaleza. En las horas de tarde pueden verse unas espectaculares puestas del sol tras la Isla de La Palma, que se recorta en el horizonte.

Podemos igualmente observar una densa masa de pinar canario que se extiende ininterrumpidamente desde el dorso de La Fortaleza hasta las estribaciones del Macizo de Teno siguiendo las cumbres de Abeque.

Aquí, la vegetación es achaparrada y de vivo colorido en la primavera, con presencia de muchas especies más propias de la alta montaña canaria que del pinar al que le hace frontera.

La parte sur del sendero pasa por el borde del roquedo de La Fortaleza, permitiendo asomarnos, en el punto más alto de esta ruta (2.135 msnm), a un privilegiado balcón de unos cien metros de altura con respecto a la Cañada de Los Guancheros, que se abre en la base de este roquedo. Desde este punto se puede observar una espectacular vista del Teide.

37.- Cerrillar - Carnicería

- **Inicio:** En el sendero nº2 en el lomo del Cerrillar
- **Final:** En el sendero nº20 en la Montaña de la Carnicería
- **Duración:** 1 hora 30 minutos (lineal).
- **Longitud:** 2,7 Km.
- **Dificultad:** Baja
- **Desnivel máximo:** 89 m.
- **Conexiones:** Sendero 2, 8 y 20

Itinerario lineal que sirve de enlace entre los senderos de Arenas Negras y Volcán de Fasnía.

Este sendero parte del sector NE del sendero de Arenas Negras, en las inmediaciones de la Montaña del Cerrillar, y discurre por la ladera de la Montaña de la Punta de Maja hasta cortar al sendero nº 8 (El Filo) en sus inicios. Continúa perpendicularmente al mismo en dirección Este hasta la degollada de las Montañas de Enmedio y La Carnicería, en donde acaba en el sendero nº20 Volcán de Fasnía.

En el recorrido podremos ver, si el mar de nubes lo permite, los imponentes paisajes del Valle de La Orotava, mientras caminamos entre volcanes del sector de Caramujo.

Este sendero permite a los caminantes que cruzan el Parque Nacional enlazar la zona del Portillo con la de Izaña sin necesidad de transitar por la carretera asfaltada, ofreciendo al visitante una experiencia del paso por la cumbre más enriquecedora y en contacto íntimo con el medio.