

Mini guida Explora



Tenerife



**TREKKING TRA RISERVE NATURALI E
PAESAGGI LUNARI**

TREKKING TENERIFE

LE MIGLIORI ESPERIENZE



ESPERIENZE
PERCHÈ ANDARE

DA SAPERE
CONSIGLI UTILI

EXPLORA
IL NOSTRO TREKKING

WWW.EXPLORANELMONDO.COM

PERCHÈ UN TREKKING A TENERIFE?

NON SOLO MARE: UN'ISOLA CHE SEMBRA UN CONTINENTE

Tenerife non è la classica isola dove resti fermo nello stesso paesaggio per una settimana.

Nel giro di poche ore puoi attraversare **foreste nebbiose** che sembrano uscite da Jurassic Park, camminare su **distese laviche nere**, salire sopra le nuvole ai piedi del Teide e finire la giornata guardando l'oceano Atlantico al tramonto.

È questo il vero motivo per cui Tenerife sorprende così tanto chi ama il trekking: la varietà incredibile di ambienti concentrati in un'unica isola.

IL TEIDE: CAMMINARE IN UN PAESAGGIO LUNARE

Molti non sanno che **il Teide è la montagna più alta di tutta la Spagna**.

Ma soprattutto, il **Parco Nazionale del Teide** è uno dei paesaggi vulcanici più spettacolari d'Europa.

Lo chiamavano Echeyde, un termine che potrebbe essere tradotto come "inferno", a causa del fuoco che ospita. Non a caso, era la dimora di Guayota, un essere malvagio molto popolare nella mitologia locale.





PRIMAVERA ETERNA: CLIMA PERFETTO PER IL TREKKING TUTTO L'ANNO

C'è un motivo se Tenerife viene chiamata "l'isola dell'eterna primavera".

Qui il trekking non è legato a una singola stagione perfetta di poche settimane, come succede spesso sulle montagne europee: il clima mite permette di **camminare** praticamente **tutto l'anno**, senza estati torride né inverni estremi.

Tenerife riesce a mantenere temperature sorprendentemente equilibrate grazie alla presenza costante dell'oceano Atlantico.

Ma la vera magia è un'altra: *il clima cambia continuamente insieme al paesaggio.*

Nel giro di poche ore puoi attraversare foreste fresche e umide avvolte dalla nebbia, fare un tuffo in acqua per rinfrescarti oppure ritrovarti sopra le nuvole, tra vento e rocce vulcaniche, ai piedi del Teide.

TREKKING TRA MONTAGNA E ATLANTICO

Durante un trekking puoi passare da **sentieri vulcanici in alta quota** a percorsi panoramici affacciati direttamente sull'oceano Atlantico, alternando paesaggi completamente diversi nella stessa giornata.

Molti itinerari si sviluppano lungo creste, **scogliere** e vecchi sentieri di collegamento tra **villaggi** isolati, con **viste aperte** sia sul Teide che sulla costa. È proprio questa combinazione tra montagna e oceano a rendere Tenerife così interessante dal punto di vista escursionistico.

Il terreno cambia continuamente: rocce laviche, terra rossa, tratti più verdi nelle zone boschive e sentieri esposti sul mare. Anche la luce e il clima cambiano rapidamente in base all'altitudine e alla zona dell'isola.

COSA PORTARE

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

- **Scarpe da trekking con suola scolpita obbligatorie**
- Zaino da trekking 20 o 30l
- Bastoncini telescopici (obbligatori se si hanno problemi a ginocchia/caviglie, consigliati per tutti)
- Abbigliamento tecnico traspirante (il cotone non è consigliato)
- Borraccia
- Giacca antivento e antipioggia
- Costume
- Cappellino o bandana
- Crema solare
- Powerbank - comodo se si scarica il telefono

Difficoltà Camminate: FACILI-MEDIE (T/E)

Le escursioni sono camminate alla portata di tutti con un minimo allenamento, su sentieri o strade secondarie senza particolari difficoltà tecniche.

FILOSOFIA DEL VIAGGIO

La filosofia del viaggio: slow-travel

Un itinerario di slow travel alla scoperta di Madeira tra giardini tropicali, foreste appartenenti all'UNESCO, atmosfere fiabesche, paesaggi selvaggi, vette vulcaniche, sentieri e natura incontaminata.

- ***Sostenibilità***
- ***Non lasciare rifiuti di alcun genere nell'ambiente, compresi i mozziconi di sigaretta. Gli avanzi di cibo contribuiscono alla proliferazione di roditori e gatti selvatici che rappresentano una grave minaccia per la fauna.***
- ***Rispetta gli animali, non disturbarli e non dar loro da mangiare. Se vedi un esemplare ferito, puoi telefonare al numero di emergenza. Non strappare fiori o piante.***
- ***Non raccogliere, né portare via pietre o qualsiasi altro elemento dal mezzo naturale. Non modificare quest'ultimo neanche impilandole per realizzare le tristemente famose "torri".***
- ***Non attraversare spazi non consentiti e rispettare la segnaletica dei sentieri. Uscire dai percorsi autorizzati provoca danni all'ambiente e può essere pericoloso anche per te e per chi ti accompagna***

DOCUMENTI

Tenerife fa parte del territorio spagnolo. Per i cittadini italiani è sufficiente la carta d'identità valida per l'espatrio o il passaporto in corso di validità.

LINGUA UFFICIALE

La lingua ufficiale è lo spagnolo, ma si parla anche catalano, basco, gallego.

CLIMA

Tenerife gode di un clima subtropicale con estati calde e inverni molto miti. Le temperature annuali oscillano costantemente tra i 17° in inverno e i 25° in estate. Grazie alla sua conformazione vulcanica, l'isola vanta diversi microclimi.

TELEFONO

Il prefisso internazionale della Spagna è +34. In vari negozi della città è possibile acquistare sim locali.

Internet è diffuso e veloce in hotel, ristoranti, centri commerciali ed aeroporti e vi sono collegamenti wi-fi gratuiti.

CUCINA

-**Papas con mojo picón** (patate con una tipica salsa piccante)

È probabilmente uno degli antipasti più caratteristici delle isole Canarie. Si tratta di una porzione di patate di piccole dimensioni bollite (le papas arrugadas) accompagnate dalla famosa salsa mojo picón, a base di paprica, aglio, cumino, olio e aceto. Altrettanto famoso è il mojo verde, una salsa piccante preparata con coriandolo, aglio e cumino.

-**Cocido canario** (bollito di carne con ceci e verdure)

La temperatura elevata di questa zona fa sì che questo piatto sia riservato solo ai giorni più freddi. La sua caratteristica è quella di avere gli ingredienti tipici di un puchero, cioè di un bollito (ceci, carne e verdure) a cui vengono aggiunti le patate dolci, il mais, le patate, la zucca, il prezzemolo e la mentuccia.

-**Queso asado con mojo** (formaggio arrosto con tipica salsa piccante)

Semplice ma delizioso antipasto che è nato a La Palma. La sua preparazione è molto facile: si tagliano delle fette sottili di formaggio delle Canarie fresco o semi-stagionato (quasi sempre affumicato) e si cuociono in forno con un filo d'olio. In seguito si aggiunge il mojo rojo o verde (tipiche salse piccanti con aglio, cumino e, rispettivamente, paprica o coriandolo).



CHICCHE DEL NOSTRO ITINERARIO

VULCANO DEL TEIDE E OSSERVAZIONE ASTRONOMICA

Dopo il nostro trekking sul Teide, ci riposiamo e rimaniamo fino al tramonto, per goderci un'esperienza davvero speciale: **un'osservazione astronomica!** Il Parco Nazionale del Teide è una riserva astronomica dal 1988, una delle migliori al mondo come **destinazione astroturistica** e il motivo è semplice: l'altitudine elevata, l'aria molto secca, il basso inquinamento luminoso e la presenza costante degli alisei creano condizioni perfette per osservare il cielo notturno.

Di notte, soprattutto in alta quota, il paesaggio cambia completamente.

Le colate laviche e i crateri vulcanici diventano quasi irreali sotto la luce delle stelle, mentre la Via Lattea appare nitidissima nelle serate più limpide.

A Tenerife c'è la possibilità di osservare **fino a 83 delle 88 costellazioni riconosciute dall'Unione Astronomica Internazionale**, sia dell'emisfero nord che dell'emisfero sud.

Prima però non potrà mancare un bel **picnic con prodotti locali!** La nostra guida locale parlante italiano ci farà trovare tutti i prodotti locali direttamente pronti da gustare alla luce del tramonto.





PARQUE RURAL DE ANAGA - RISERVA DELLA BIOSFERA

Dichiarato **Riserva della Biosfera**, il **Parco Rurale di Anaga** offre **14.500 ettari** in cui abitano specie di flora e fauna uniche nel mondo. Ad Anaga tutto è verde, esuberante e frondoso. Il **polmone verde di Tenerife** è colmo di campi coltivati terrazzati, scogliere con belvederi vertiginosi e laurisilve che sono state testimoni di tutta la storia di Tenerife. *Visitare Anaga significa scoprire come fosse la vegetazione dei paesi mediterranei 40 milioni di anni fa.*

Situato all'estremità nord-est dell'isola di Tenerife attraversa i territori comunali di La Laguna, Santa Cruz de Tenerife e Tegueste.

Il paesaggio di questa zona spicca anche per le **formazioni geologiche**: ci sono i **roques** (antichi camini vulcanici), i **diques** (fessure piene di magma solidificato che sembrano dei veri e propri "muri" nel mezzo del paesaggio), le scogliere e le impervie gole.

I sentieri che attraversano le sue gole e montagne sono stati per secoli vie di comunicazione tra villaggi e zone agricole, ancora oggi è possibile vedere gli antichi insediamenti umani, alcuni ancora abitati da persone che vivono principalmente di agricoltura su piccola scala.



PROGETTO TREE NATION

Abbiamo aderito al progetto Tree Nation perché pensiamo che piantare alberi sia una delle migliori soluzioni possibili per combattere il cambiamento climatico.

Piantiamo un albero per ogni nostro viaggiatore perché vogliamo contribuire alla compensazione di anidride carbonica e a tutti i progetti di riforestazione e conservazione, ripristino delle foreste, creazione di posti di lavoro, supporto alle comunità locali e protezione di biodiversità.



tree-nation