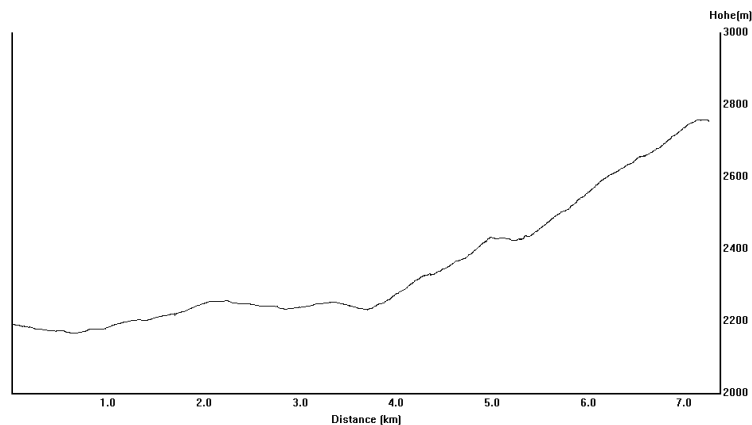


## Martes, 1 de septiembre, Montaña de Guajara

Para este día hemos planeado subir la montaña de Guajara, que mide 2.715m de altitud y es la tercera cima más alta de Tenerife. Se localiza frente a El Teide, al sur en Las Cañadas del Teide. La excursión comenzará en el Parador de Turismo (altitud: 2.150m, distancia: 0km) y seguirá por la Degollada de Guajara (2.400m, 5km). En este punto nos dividiremos en dos grupos ya que hay una variante del trayecto hacia la montaña de Guajara (2.715 m, 7,5km) y otra hacia el Paisaje Lunar (1.800m, 10,5km). Para ambas variantes tendremos la misma ruta tanto de ida como de vuelta al Parador de Turismo (2.150m, 15km/21km).



Perfil de altura desde Parador de Turismo hasta la montaña de Guajara

### **Punto de encuentro:**

11h00 delante del Parador de Turismo en las Cañadas (**punto A**)

**Por favor, tengan en cuenta las recomendaciones generales para las caminatas abajo.**

### **En guagua:**

**Desde Puerto de la Cruz:** La línea 348 sale a las 9h15 de la estación de guaguas del Puerto de la Cruz y termina en el Parador de Turismo (**punto A**).

**Desde Playa de las Américas:** La línea 342 sale a las 9h15 de la estación de guaguas de Playa de las Américas en dirección a El Portillo. Tendrían que bajarse en la parada del Parador de Turismo, en el punto de encuentro (**punto A**).

**Regreso:** Las guaguas de las líneas 342 y 348 salen a las 16h00 al mismo tiempo del Parador de Turismo (**punto A**). Los que hacen la variante larga de esta excursión no podrán llegar a tiempo de tomar estas guaguas.

### **En coche:**

A partir del Puerto de la Cruz seguir la señalización de La Orotava y El Teide. En las Cañadas pasar el cruce del teleférico (**punto B**). Después de otros 3,5km llegan a los Roques García y el Parador de Turismo (**punto A**) está por la izquierda.

Ir desde Playa de las Américas a Arona y Vilaflor, siguiendo la señalización a El Teide. El Parador de Turismo (**punto A**) está enfrente de los Roques García por la derecha.



Cañadas mit Treffpunkt (**Punkt A**) und Teide-Seilbahnstation (**Punkt B**)

**Recomendaciones generales para las caminatas:** Las rutas seleccionadas son accesibles para todo el mundo y no son muy difíciles. Sin embargo, hay que tener en mente que se trata de excursiones y no de paseos. Por eso tengan en cuenta la preparación de las mismas. Nuestras recomendaciones son las siguientes:

**Calzado:** Aunque no hay ningún problema en hacer las excursiones con calzado deportivo, recomendamos que usen botas de montaña para evitar lesiones en los pies, tobillos, etc.

**Protección solar:** Se recomienda llevar gorra o sombrero, y – si las temperaturas lo permiten – manga larga. Si bien la crema solar es muy necesaria, también se podría complementar con cápsulas de protección del tipo Heliocare que se pueden conseguir en las farmacias.

**Provisiones:** Llevar al menos entre 1,5 litros a 2 litros por persona y entre 2,5 litros a 3 litros para aquellos que hagan la variante larga de la excursión al Paisaje Lunar el día 1 de septiembre. También deberán de llevar comida para los picnics y picoteo para el trayecto.