SENDERISMO SUAVE EN LA GOMERA

Islas Canarias

muntania
Tu agencia de viajes

CICMA: 4720
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 El destino 1
3 Datos básicos 3
Nivel físico requerido para este viaje 3
4 Programa 3
4.1 Programa resumen 4
4.2 Programa detallado 4
5 Precio. Incluye/No incluye 7
6 Más información 7
7 Puntos fuertes 10
8 Otros viajes similares 11
9 Contacto 11

1 Presentación

Muntania Outdoors te propone descubrir los rincones más emblemáticos de la isla de **La Gomera**. Durante una semana recorreremos algunos de los caminos de la extensa red de senderos, para unir el paisaje de mar y montaña y disfrutar del sol y de una rica gastronomía.

Una de las joyas de la Gomera es el **Parque Nacional de Garajonay**, lugar muy especial el cual disfrutaremos durante nuestro viaje.

Caminaremos ligeros de equipaje, sólo con lo necesario para pasar la jornada y pasaremos las noches descansando en un apartamento/hotel.

2 El destino

La Gomera apodada como la **Isla Colombina** fue la última parada de **Cristóbal Colón** antes de iniciar en 1492 su viaje hacia el continente americano.

La Gomera es la segunda isla más pequeña de las llamadas “islas mayores” de las Canarias justo después de El Hierro, y también una de las menos pobladas.

CICMA: 4720
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

La Gomera es Reserva Mundial de la Biosfera, alberga el **Parque Nacional de Garajonay**, hogar del bosque ancestral de **laurisilva**, un ecosistema subtropical que conserva su verdor durante todo el año gracias a la humedad y las suaves temperaturas. Árboles como fayas, brezos, laureles y helechos aprovechan la "lluvia horizontal" que se forma por el mar de nubes.

Además de **Garajonay**, hay otros espacios protegidos como **Benchijigua**, **Puntallana**, **Majona** y **Valle Gran Rey**, que pueden ser visitados gracias a una red extensa de senderos preciosos que pueden ser recorridos.

La Gomera presenta un relieve complejo, abrupto. Crestas, salientes rocosos como **Roque de Agando,** gargantas y costas abruptas marcan la complejidad que llevó a sus moradores a habitar lugares menos dramáticos y más funcionales para la vida cotidiana. Así pudieron desarrollar pequeños cultivos que permitieran su subsistencia.

San Sebastián de la Gomera es la capital de la isla. Punto de llegada de los ferris disfruta de un ambiente tranquilo propicio para recorrer sus antiguas calles y visitar algunos monumentos como la **fortificación Torre del Conde** y la **iglesia de Asunción**. Nada mejor que despedir la jornada en alguno de sus típicos restaurantes degustando un pescado fresco acompañado de papas arrugadas con mojo.

Los **gomeros** originales “ghomara” era un pueblo rebelde e inconformista. Provenían del norte de África, eran agricultores y, aunque no sabían navegar, llegaron aquí probablemente gracias a otro pueblo navegante.

Hoy en día, La Gomera es la isla de Canarias que mejor conserva sus tradiciones prehispánicas.

Puedes ver a las mujeres locales trabajando el barro de manera **artesanal** o creando piezas sin usar torno, una tradición que sigue viva.

El **Baile del Tambor** o **Tajaraste** sigue utilizando los mismos instrumentos, las chácaras y tambores, que los europeos encontraron cuando llegaron a la isla, y su danza ha permanecido prácticamente igual durante siglos.

El **silbo gomero** es un peculiar lenguaje basado en sonidos inventados que fue y sigue siendo utilizado por algunos habitantes de la isla para comunicarse de una forma rápida y menos tecnológica que la actual. ¿El motivo? la obligada por la orografía de la isla.

CICMA: 4720
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

3 Datos básicos

Destino: La Gomera, Islas Canarias (España).
Actividad: Senderismo.
Nivel físico: A
Duración: 7 días.
Época: Todo el año.
Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El tipo de terreno varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a la **Gomera**. Traslado al hotel.

Día 2. **Parque Nacional de Garajonay**. **Alto de Garajonay** (1.487 metros). Contadero-El Cedro-Hermigua.

Distancia 13 km Desnivel + 600 m Desnivel -600 m

Día 3. La **Cañada de Jorge** y las nieblas perpetuas del **Raso de la Bruma**. Del **Raso de la Bruma** a **Vallehermoso**.

Distancia 9 km Desnivel + 150 m Desnivel -1.000 m

Día 4. **Los Roques de Agando**, **Ojila**, **Carmona** y **Zarcita**. Barrancos de Benchijigua y La Laja.

Distancia 9 km Desnivel + 700 m Desnivel -700 m

Día 5. La **Fortaleza de Chipude**. El refugio guanche.

Distancia 8 km Desnivel + 420 m Desnivel -420 m

Día 6. **El jardín de las Creces y Mérica.**

Distancia 13 km Desnivel + 260 m Desnivel -1.200 m

Día 7. Actividad por la mañana. Viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a la **Gomera**. Traslado al hotel.

Vuelo a la **Gomera**. Traslado por carretera hasta nuestro alojamiento en **Valle Gran Rey**. Explicación del viaje y resolución de dudas.

Día 2. **Parque Nacional de Garajonay**. **Alto de Garajonay** (1.487 metros). Contadero-El Cedro-Hermigua.

Visita obligada a este Parque Nacional que esconde uno de los **bosques de Laurisilva** mejor conservado del mundo. Los vientos alisios dominantes en las islas conducen masas de aire húmedas contra las laderas de esta abrupta isla impregnando a las mismas de un elevado grado de humedad permitiendo así el desarrollo de numerosas especies vegetales.

Recorreremos la ruta más famosa de la isla, que nos llevará hasta el punto más alto de la misma, el **Alto de Garajonay** (1.487 metros).

Iniciaremos la ruta en el lugar conocido como **el Contadero**, un antiguo punto de encuentro y comercio entre los vecinos de las dos vertientes de la isla.

Desde allí, ascenderemos al **Alto de Garajonay** (1.487 m), el punto más elevado de la isla, donde disfrutaremos de una de las mejores panorámicas de **La Gomera**, además de poder ver el **Teide** y la isla de **La Palma**.

Posteriormente haremos un precioso camino por el bosque de **Laurisilva** siempre en sentido descendente. Los helechos, la gran variedad de especies de árboles y el musgo que tapiza los troncos del bosque son de enorme belleza.

Allí, entre viñátigos, hayas, laureles y acebiños, nos adentraremos en un ecosistema único, creado por la atmósfera umbría y húmeda que se forma gracias al manto de estratocúmulos.

Este mar de nubes genera que la humedad sea constante, y caminar entre estas especies se convierte en un paseo mágico.

Durante el recorrido, también atravesaremos bosques de brezos cargados de líquenes blancos, amarillos y naranjas que, envueltos en la bruma, crearán un ambiente casi fantasmagórico.

Distancia 13 km Desnivel + 600 m Desnivel -600 m

Día 3. La **Cañada de Jorge** y las nieblas perpetuas del **Raso de la Bruma**. Del **Raso de la Bruma** a **Vallehermoso**.

Pasaremos otro día caminando dentro del **Parque Nacional de Garajonay** para conocer otra de las rutas míticas de la isla, del **Raso de la Bruma** a **Vallehermoso**.

El punto de partida será el **Raso de la Bruma**, siempre envuelto de nieblas casi permanentes. Este lugar se sitúa en la divisoria de las dos vertientes de la isla. La humedad permanente crea el ambiente perfecto para que crezca una vegetación exuberante.

Podremos ver especies como la col de risco, el alamillo y la melosilla, además de helechos, musgos y líquenes que hablan de la humedad que caracteriza a estos bosques.
Tras perder algo de altura, continuaremos por una de las mejores muestras de fayal-brezal del **Parque Nacional de Garajonay**.

Dejando atrás el camino conocido como **Cañada de Jorge**, que antes nutría de agua a las casas de Arure y donde aún podemos ver restos de explotación de carbón vegetal, pasaremos hacia la vertiente norte, cruzando la población de **Epina**.

Desde **Espina**, tomaremos el camino que nos llevará hasta el palmeral de **Teselinde.** A nuestros pies, veremos el paisaje lunar de los Roques de los Órganos.

Seguiremos por el cordal hasta llegar al mirador de Buenavista, desde donde comenzaremos el descenso hacia la población de **Vallehermoso**, famosa por preparar las mejores “papas arrugás” con mojo picón de toda la isla.

Distancia 9 km Desnivel + 150 m Desnivel -1.000 m

Día 4. **Los Roques de Agando**, **Ojila**, **Carmona** y **Zarcita**. Barrancos de Benchijigua y La Laja.

La Gomera es una isla volcánica, formada por la acumulación de materiales emitidos durante diferentes erupciones.

Su espesa cubierta vegetal hace difícil ver las rocas volcánicas que forman su subsuelo y por tanto entender su historia geológica. Solo la intensa erosión permite ver las rocas y entender su historia geológica.

Un ejemplo son los famosos Roques, formaciones volcánicas que dan un carácter único a la geografía gomera y ayuda a entender el pasado geológico de la Gomera.

La ruta que haremos transcurre por los **Roques de Agando**, Ojila, Carmona y Zarcita, además de visitar los **barrancos de Benchijigua** y **La Laja**.

También, caminaremos por uno de los mejores ejemplos del **Pinar Canario** en el camino hacia el caserío de La Laja.

Pasaremos por lugares históricos como la **Degollada de Peraza**, la ermita de las Nieves o los miradores de los Roques, desde donde disfrutaremos de las vistas del **Barranco de Benchijigua**, uno de los más singulares del suroeste de la isla.

Distancia 9 km Desnivel + 700 m Desnivel -700 m

Día 5. La **Fortaleza de Chipude**. El refugio guanche.

Fortaleza es el nombre de las montañas con paredes rocosas y cimas planas que se asemejan a un baluarte.
En el suroeste de la isla es encuentra esta montaña, que fue refugio de los últimos guanches durante la colonización. Aquí se han hallado numerosos yacimientos arqueológicos precoloniales, lo que lleva a interpretar Fortaleza como una montaña sagrada, en la que los pastores indígenas también tenían su morada estacional.

El único acceso es un estrecho y empinado paso. Iniciaremos nuestro recorrido a pie ascendiendo a la magnífica atalaya **Fortaleza**. Tras deleitaros con las vistas, seguiremos camino hasta la localidad de Chipude, famosa por su artesanía y por su aspecto atemporal, convirtiéndola en uno de los rincones más genuinos de la isla.

Si el tiempo lo permite y aún tenemos energía, podremos descender por el **Barranco de Argaga**, el más impresionante de **La Gomera**.

Caminaremos por un sendero no siempre cómodo por un paisaje volcánico espectacular y muy singular, desembocando en la **playa de Argaga**, cerca de **Valle Gran Rey**.

Distancia 8 km Desnivel + 420 m Desnivel -420 m

Día 6. **El jardín de las Creces y Mérica.**

“Creces “son los frutos de las enormes fayas o hayas que pueblan la zona más alta del bosque de Laurisilva, y da nombre a la senda que nos adentrará en un mundo vegetal en constante cambio.

Conoceremos las acequias que suministran agua a los caseríos gomeros gracias a la función de esponja de estas montañas debido al alto contenido en humedad. Además, disfrutaremos de los impresionantes cambios de paisaje de la isla.

Finalizaremos el día caminando por el **cordal de la Mérica**, donde tendremos vistas espectaculares del Valle del Gran Rey y la costa oeste de la Gomera, una de las zonas más desconocidas.

Desde la parte alta de la isla, bajaremos por el viejo camino a **Arure,** dejando atrás el bosque de laurisilva para adentraros en un mundo más seco y soleado: **el fayal-brezal**.

Dejaremos atrás la zona de bosques tropicales del interior y descubriremos la franja árida de los acantilados.

Por preciosos caminos que conectaban los **valles de Taguluche** y **Gran Rey**, remontaremos el cordal de la **Mérica** hasta llegar a los últimos riscos, desde donde tendremos vistas impresionantes hacia el mar.

Desde allí, caminaremos por una antígua senda que nos llevará a las playas de **Valle Gran Rey**.

Distancia 13 km Desnivel + 260 m Desnivel -1.200 m

Día 7. Actividad por la mañana. Viaje de regreso.

Dependiendo de la hora de vuestro vuelo, podremos hacer alguna actividad por la mañana, propuesta por el guía. Finalizaremos nuestra visita a la isla con el traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 895 €. Suplemento de 215 € en habitación individual.

Incluye

- Guía de Muntania durante todo el viaje.
- Transporte en furgoneta.
- 6 noches de alojamiento en apartamentos con desayuno en habitación doble.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

*Apartamentos Jardín del Conde en Valle Gran Rey.

No incluye

- Billete de avión. Muntania se lo puede gestionar (coste de 25 euros).
- Manutención (siempre se podrá optar por cenar en algún restaurante en la zona o en el caso de pernoctar en apartamentos preparar la cena en la cocina).
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).

- Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
- Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Gorra para el sol.

- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrá ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que le salga más económico.

Si está interesado en que gestionemos su billete tendrá que marcarlo en la reserva donde verá distintas opciones en función de su lugar de residencia. Si no ve las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirá información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de su vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta le informaremos para que nos de su confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dice nada al respecto, compraremos su billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra. Si la compra de su vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo, porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra) el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted).

Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si le llega a usted es responsabilidad suya aceptar el cambio y si no está de acuerdo con el nuevo horario tendrá que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar.

En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina, tendrá que facturarlos.

Tipo de seguro que se incluye en el viaje. Península (España, Portugal y Pirineo francés)

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate,** pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones **https://www.muntania.com/seguros**

Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)

Capital asegurado

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €

- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días
- Importe máximo centros NO concentrados 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico y endoprotésico ilimitado
- Importe máximo para cobertura en centros No concertados, hasta 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico dental ilimitado

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previso seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adenture Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

** Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitará ese número de expediente al centro médico.

*** El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

**** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

***** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

El orden de los itinerarios se puede alterar respecto al programa previo por un tema de disponibilidad hotelera a la hora de confirmarse el viaje.

Enlaces de interés

- Parque Nacional de Garajonay

7 Puntos fuertes

- Espectaculares paisajes volcánicos y bosques de Laurisilva.
- Gran variedad paisajística.
- Buen clima.
- Buena gastronomía.

8 Otros viajes similares

- La isla de la Palma, paraíso del senderismo
- Senderismo en el Hierro. Islas Canarias
- Senderismo en Fuerteventura y Lanzarote. Canarias
- Ascensión al Teide. Tenerife, Islas Canaria
- Senderismo en Gran Canaria. Reserva de la Bisofera
- Senderismo en Isla Reunión

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid