



SENDERISMO EN LAS AZORES

ISLA DE SÃO MIGUEL

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

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

1 Presentación

Muntania te propone descubrir los rincones más emblemáticos de la isla de **São Miguel** en las **Azores**. Visitar las **Azores** es penetrar en un mundo donde la Naturaleza muestra toda su exuberante belleza y donde la presencia humana es fácilmente olvidada sintiéndonos transportados a un universo primitivo.

Durante 6 días recorreremos las más bonitas excursiones de la isla de **Sao Miguel** para que puedas conocer lugares tan especiales como los cráteres de **Siete Ciudades**, **Lagoa das Furnas** o los **Lagos de Fogo**.

La **isla de Sao Miguel** impresiona a los viajeros por la variedad de paisajes que ofrece a todo el que la visita volcanes, lagos, bosques y plantaciones de tabaco y té.

Un viaje fascinante que no te dejará indiferente.

2 Destino

Localizadas en pleno océano **Atlántico**, entre **Europa y América del Norte**, las **Islas Azores** están situadas en el paralelo de Lisboa. Las nueve islas poseen una superficie total de 2.333 km², oscilando entre los 747 km² de **São Miguel** y los 17 km² de la menor de las islas, Corvo. El cono volcánico de **Pico**, situado en la isla del mismo nombre, representa con sus 2.351 m de altitud la mayor altitud de las Azores y de **Portugal**. La población de la región es de unos 250.000 habitantes.

El origen volcánico de las **Azores** y su desarrollo a lo largo de muchos milenios las convierte en un museo vivo de decenas de curiosos fenómenos volcánicos. A las formas redondeadas de las calderas, colmatadas muchas de ellas por lagunas, se unen las cuevas y largas galerías formadas por las erupciones, las superficies negras de las filtraciones de lava y el vapor de las fumarolas.

Las Azores gozan de un clima templado todo el año, sin grandes variaciones de temperatura, oscilando entre 14 y 24°C por la influencia de la **Corriente del Golfo**. Decenas de reservas naturales, áreas de paisaje protegido, parques y áreas forestales preservan los ecosistemas del archipiélago. Las casi 60 plantas vasculares endémicas, muchas de ellas pertenecientes a las reliquias del Terciario del bosque de laurisilva, hacen de las Azores un interesante jardín botánico natural. El mar de las Azores, con presencia de grandes cetáceos y ricos fondos marinos, también ofrece un buen complemento a los amantes de la naturaleza salvaje.

Utilizando materiales locales los artesanos de las **Azores** mantienen vivas las tradiciones seculares. Desde cerámicas de colores hasta delicados bordados o encajes, trabajos en hueso y dientes de cachalote, frágiles flores realizadas en escamas de pescado, piezas ejecutadas en madera de meollo de higuera y de hortensia, mantas tejidas en telares manuales, miniaturas de las elegantes canoas balleneras y trabajos en basalto negro.

La presencia histórica de los portugueses se inicia en 1427 con las primeras carabelas que arribaron a las **islas de Santa María y São Miguel**, a las que siguió el progresivo poblamiento de las nueve islas. Durante los siglos XVI y XVII el archipiélago se convierte, debido a su situación geográfica, en uno de los ejes de navegación entre Europa, Oriente y América. En este período se entablan en los mares de las **Azores** importantes batallas navales, mientras que las islas eran blanco del ataque de corsarios y piratas. Al mismo tiempo este fue un período de intensa construcción en las islas, quedando interesantes ejemplos de arte civil y religioso, sobre todo del barroco que en el archipiélago tiene características específicas derivadas de la adaptación a los materiales disponibles y también del propio distanciamiento de las islas con respecto a los centros culturales del



continente. Los siguientes siglos asistieron al desarrollo del archipiélago, a la introducción de nuevos cultivos y al fomento de la ganadería y la pesca. Integradas desde siempre en **Portugal**, las **Azores** son hoy una **Región Autónoma** con asamblea y gobierno propios.

3 Datos básicos

Destino: Isla de São Miguel - Azores

Actividad: Senderismo

Nivel: A

Duración: 7 días.

Época: de marzo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 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 el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a São Miguel (Nordela, Ponte Delgada PDL). Traslado a nuestro alojamiento.

Día 2. Excursión en el **Cráter y lagunas de Sete Cidades**. Baño en las **piscinas naturales de las Termas de Ferraria**. Atardecer en la **playa de Caneiros**.

Distancia 18 km Desnivel +600 m, Desnivel - 600m.

Día 3. Ascenso al Pico da Vara. Visita de la explotación de té de Cha Gorreana

Distancia 7 km Desnivel +460m, Desnivel - 460m.

Día 4. Excursión en el Lagoa do Fogo. Visita del Lago do Congro.

Distancia 12 km Desnivel +450 m, Desnivel - 450m.

Día 5. Excursión a la Cascada del Salto do Prego y de las estribaciones de Povoação hasta Ribeira Quente. Baño en Praia do Fogo.

Cascada del Salgo do Prego Distancia 4 km Desnivel +300 m, Desnivel – 300 m.

Camino a Ribeira Quente Distancia 6 km Desnivel +160 m, Desnivel - 400m.

Día 6. Excursión en el Lagoa das Furnas.

Distancia 9 km Desnivel +270 m, Desnivel – 270 m

Día 7. Visita de Ponta Delgada. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. **Viaje a São Miguel** (Nordela, Ponte Delgada PDL). Traslado a nuestro alojamiento.

Día 2. Excursión en el **Cráter y lagunas de Sete Cidades**. Baño en las **piscinas naturales de las Termas de Ferraria**. Atardecer en la **playa de Caneiros**.

El entorno de las Lagunas de **Sete Cidades** y el **cráter volcánico** que rodea este peculiar lugar es sin duda el lugar más icónico de la **Isla de São Miguel** y de las **Islas Azores**.

El **Cráter de Sete Cidades** es una caldera volcánica de aproximadamente 5 km de diámetro. En su interior se encuentran las lagunas Verde y Azul, formadas en depresiones de origen freatomagmático.

Disfrutaremos durante todo el recorrido de magníficas vistas y entenderemos la génesis volcánica que genero este paisaje.

Partiremos de la parte más elevada del cráter en la vertiente sur del mismo, en la **Lago Canario** y en el mirador da Grotta do Inferno. Este lugar nos regalará la primera de las grandes vistas sobre **Sete Cidades**.

En sentido contrario a las agujas del reloj recorreremos el cráter hasta la parte norte del mismo. Aquí tendremos la opción de seguir hasta el **Mirador de Vista do Rei** o bien bajar a **Sete Cidades**.

Antes o después bajaremos a **Sete Cidades** y finalizaremos la excursión paseando por los preciosos lagos del fondo de la caldera, nos referimos al **Lago Azul**, **Lago Verde** y el **Lago de Santiago**.

Distancia 18 km Desnivel +600 m, Desnivel - 600m.

El viaje de regreso lo realizaremos por otra carretera que nos permitirá conocer otros lugares de interés como son las piscinas naturales de la **Termas de Ferraria** donde podremos darnos un chapuzón que nos dejará relajados tras la excursión. Para finalizar la jornada disfrutaremos de un bonito atardecer un chiringuito de **playa en Caneiros**.



Día 3. Ascenso al **Pico da Vara**. Visita de la explotación de té de **Cha Gorreana**

Hoy nos dedicaremos a conocer la **costa norte** de la isla.

El **Pico da Vara**, con 1.103 metros, es el punto más alto de **São Miguel** y un importante enclave ecológico dentro de la **Reserva Natural da Tronqueira**. El sendero atraviesa bosques de laurisilva y hábitats endémicos, hogar del ave en peligro *Priolo* (*Pyrrhula murina*)

La excursión de hoy tiene por objetivo ascender al **Pico de Vara**. El camino es cómodo y recientemente lo han arreglado por lo que el acceso a la cima no reviste ninguna dificultad técnica.

Las vistas desde la cima sobre Furnas y otros lugares de interés es de gran belleza. La vuelta la realizaremos por el mismo itinerario.

Distancia 7 km Desnivel +460m, Desnivel - 460m.

Tras la excursión visitaremos la fábrica de té de **Cha Gorreana** que es el único lugar en Europa donde se cultiva el **té**.

La **fábrica de té Chá Gorreana**, en funcionamiento desde **1883**, es la más antigua de Europa y **produce té 100 % orgánico** en un entorno agrícola tradicional. La visita combina interés etnográfico, agrícola e histórico, ideal como parada cultural en este viaje.

Día 4. Excursión en el **Lagoa do Fogo**. Visita del **Lago do Congro**.

Traslado hasta **Rocha dos Campos** (23km) para iniciar nuestra ruta circular que nos llevará a **Lagoa do Fogo**.

Lagoa do Fogo es una laguna volcánica situada en el cráter de la caldera más joven de **São Miguel**, formada tras la erupción de 1563. Ubicada a 575 m de altitud, está rodeada de escarpas abruptas y vegetación endémica en estado seminatural

Aparcaremos muy cerca de la bonita playa de **Praia**. Caminaremos por una zona forestal por donde ascenderemos hasta al alcanzar el lago. Almorzaremos con buenas vistas sobre el **Lagoa do Fogo** y emprenderemos la vuelta por otro camino que nos lleva hasta una *levada* (canal de agua) que lo seguiremos a lo largo de un tramo hasta abandonarlo y ya descender hasta el punto de inicio.

Disfrutaremos de las áreas de laurisilva con vegetación endémica y de las maravillosas vistas de la costa sur de **São Miguel** en las zonas más abiertas.

Distancia 12 km Desnivel +450 m, Desnivel - 450m.

La vuelta en vehículo la realizaremos por el **Lago do Congro**, otra magnífica laguna ubicada en un angosto cráter.



Día 5. Excursión a la **Cascada del Salto do Prego** y de las estribaciones de **Povoação** hasta **Ribeira Quente**. Baño en **Praia do Fogo**.

El **Salto do Prego** es una cascada enclavada en un valle húmedo de densa vegetación nativa, cerca de la aldea de **Faial da Terra**, en el sureste de **São Miguel**. El sendero circular por el que caminaremos atraviesa bosques de laurisilva, antiguos canales de agua y restos de arquitectura rural.

Distancia 4 km Desnivel +300 m, Desnivel – 300 m.

Después realizaremos un corto trayecto en coche para iniciar la segunda ruta de la jornada que no llevará desde las estribaciones de **Povoação** hasta **Ribeira Quente** por un bonito camino costero en claro descenso.

Caminaremos por antiguos caminos rurales, bosques húmedos y zonas de cultivo con preciosas vistas al Atlántico.

Distancia 6 km Desnivel +160 m, Desnivel - 400m.

Finalizaremos la jornada con un agradable baño en la bonita playa de **Praia do Fogo** y viendo el atardecer desde el chiringuito.

La **Praia do Fogo**, en **Ribeira Quente**, es una playa de arena oscura de origen volcánico, conocida por sus aguas termales submarinas que mantienen la temperatura templada incluso en invierno. Rodeada de acantilados verdes, es un lugar ideal para relajarse tras finalizar la excursión.



Día 6. Excursión en el **Lagoa das Furnas**.

La **Lagoa das Furnas** es una laguna ubicada en el interior de una caldera volcánica activa en São Miguel, rodeada de fuentes termales, fumarolas y un paisaje de exuberante vegetación endémica. Es uno de los puntos geotérmicos más emblemáticos de las **Azores**, donde se cocina el tradicional **Cozido das Furnas**, un guiso de carnes y verduras que se cocina lentamente bajo tierra gracias al calor volcánico.

Distancia 9 km Desnivel +270 m, Desnivel – 270 m

Día 7. Visita de **Ponta Delgada**. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

Si los horarios de los vuelos lo permiten, aprovecharemos para visitar algunas de las muchas atracciones turísticas que ofrece **Ponta Delgada** y alrededores. Traslado al aeropuerto, vuelo de vuelta a Madrid y fin del viaje.

Ponta Delgada es la capital y mayor ciudad de **São Miguel**, con un origen que se remonta al siglo XV. Su centro histórico conserva importantes ejemplos de arquitectura colonial portuguesa, como las murallas defensivas, iglesias barrocas (por ejemplo, la Iglesia de São Sebastião) y antiguos edificios señoriales. Históricamente, fue un puerto clave para el comercio y la exploración en el Atlántico, lo que ha influido en su desarrollo cultural y económico. Hoy, Ponta Delgada combina su legado histórico con una oferta turística moderna, que incluye museos, jardines botánicos, una vibrante gastronomía local y una animada vida urbana. Además, sirve como base ideal para explorar los atractivos naturales de la isla, desde sus lagunas volcánicas hasta sus senderos y paisajes costeros.

*Esta visita se podrá hacer en función de los horarios de partida. Si no fuera posible hacer esta visita, durante el viaje habrá más oportunidades para visitar Ponte Delgada. La información que aquí aparece es una información genérica para todas las salidas que tenemos a este destino durante el año.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 975 €. Suplemento de 180 € en habitación individual.

5.1 Incluye

- Guía de Muntania Outdoors
- Transporte durante el viaje
- 6 noches en hotel en habitación doble con baño privado y desayuno. The Azoriani Boutique AD) en Ponta Delgada.
- Seguro de viaje.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Billete de avión (posibilidad de gestionarlo a través de Muntania Outdoors, 30 € de gastos de gestión).
- Almuerzos que se harán en montaña.
- Cenas.
- Cualquier actividad adicional que requieran pago de entrada (museos, avistamiento de ballenas, etc).
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

6 Más información

Ropa recomendada para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Le asesoraremos para que la mochila no pese más de 4-6 kilos.

- Mochila (entre 20-30 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña según el trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa cortavientos).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.

- Botiquín y neceser personal.
- Bañador
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

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 30 € 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 checking 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.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo, pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Seguro de viaje (incluido en el precio del viaje)

La actividad tiene **incluido un seguro de viaje** con **Iris Global** que incluye:

- Rescate hasta 6.000 €
- Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 €
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Perdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tiene la opción de contratar un **seguro de cancelación** por causas justificadas con el **seguro Iris Global** que le incluimos en el viaje con un coste de 20 € por cada 1.000 € asegurados con un **máximo asegurado de 3.000 €**. La contratación tiene que hacerse en el momento de la reserva de su viaje. Si no se hace en tiempo hay **72 horas de carencia** en el que en caso de tener que cancelar por una causa justificada no le cubriría.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con la **opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

Seguro de viaje incluido

* Seguro de viaje incluido. Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible indicando al operador su nombre completo y número de DNI.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente puede verse obligado a adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido.

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.

Enlaces de interés

- [Información de Azores](#)

7 Puntos fuertes

- Grupo reducido (de 4 a 8 personas).
- Espectaculares vistas.
- Gran variedad paisajística.
- Buen clima.
- Buena gastronomía.

8 Otros viajes similares

- Senderismo en Madeira. Portugal.

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