

SENDERISMO EN EL HIERRO

Islas Canarias

muntania

Tu agencia de viajes

CICMA: 4720
(+34) 91 005 20 74
(+34) 629 37 98 94 (WhatsApp)
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

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

1 Presentación

Os presentamos un viaje de **8 días de duración**, contando con los días de vuelos para llegar a este destino, para conocer **caminando** los enclaves naturales más bonitos de la isla. Además, conoceremos la historia de su pasado y degustaremos su **sabrosa gastronomía** completando un viaje que nos hará vivir una experiencia intensa y muy especial.

Lo pequeño es bonito. Y la isla de **El Hierro**, con 268,71 Km2 es la más pequeña de las **Canarias** (si no contamos las islas e islotes del archipiélago Chinijo). Sí, es una isla preciosa. Pero no os dejéis engañar por el tamaño, que no será un impedimento para disfrutar de sus bellos paisajes a través del senderismo en uno de esos cada vez más escasos lugares del planeta con naturaleza sin contaminar. Y eso sin contar sus tesoros submarinos… ¿sabéis que está considerado uno de los lugares más bonitos del mundo para bucear? Pero eso sí, esperemos que os queden fuerzas ¡porque aquí hemos venido a caminar!

El Hierro en las **Islas Canarias**, es una maravilla para el **senderista**. Es la isla más occidental y meridional del archipiélago, la menos desarrollada y más salvaje lo que le imprime un carácter especial.

El Hierro fue declarada por la **Unesco Reserva de la Biosfera**. Presenta un relieve abrupto consecuencia de su historia volcánica y está tapizada por una vegetación singular y muy cambiante producto de su insularidad y climatología. La presencia de los **vientos alisios** genera el desarrollo de espectaculares bosques de **Laurisilva**.

¡Seguro que tendremos suerte y seremos acompañados en alguna excursión por el **lagarto,** el animal más famoso de la isla! ¡No os preocupéis que son inofensivos!

2 El destino

El Hierro es la isla más pequeña, más occidental y meridional del **archipiélago canario**. Fue declarada por la **Unesco Reserva de la Biosfera.**

Su morfología es muy **abrupta** y compleja debido a su génesis de origen volcánica. Presenta una cadena montañosa principal, con el **Pico de Malpaso** (1.501 m) como la cumbre de máxima altura de la isla, que segmenta la isla en dos mitades, una al norte y otra al sur. Sus **costas son abruptas**, con multitud de acantilados, algunos de grandes dimensiones.

Presenta un clima totalmente condicionado por la presencia de los **vientos alisios** y la **corriente de las Canarias** que es una bifurcación fría de la **corriente del Golfo**, la cual se separa en las **Azores**. La temperatura del agua en invierno es de 18 º y en verano de 20º. Los **vientos alisios** cargados de humedad chocan con la cadena montañosa generando **lluvias,** principalmente en la cadena axial y vertiente norte mientras que en el sur lo que llegan son vientos secos generando un paisaje mucho más árido. Durante todo el año, la temperatura es cálida con inviernos suaves y veranos no demasiado calurosos.

La morfología compleja y clima de **El Hierro** permite un desarrollo vegetal muy especial y único. El visitante podrá disfrutar de una **vegetación variada**, desde frondosos bosques de **laurisilva**, pasando a pinares, pastizales y **plantaciones de plátanos**. Como ya hemos comentado anteriormente, el sur presenta un clima mucho más árido con un cambio drástico de las especies vegetales.

Sus pobladores, los "**herreños(a)**" han sufrido a lo largo de su historia un declive demográfico debido a las penurias económicas y a las prolongadas sequías. En los últimos años esta tendencia cambio, debido a la vuelta de muchos emigrantes que regresaron de **Venezuela**. En la actualidad hay una población de unos 11.000 habitantes, siendo **El Hierro** la isla **menos poblada**.

Desde las instituciones canarias se quiere preservar y fomentar el folclore local. Existen varias agrupaciones folclóricas que realizan exhibiciones de bailes típicos. La fiesta más importante de **El Hierro** es la **Bajada de la Virgen de los Reyes** (que es la patrona de la isla) y se celebra cada cuatro años, el primer sábado del mes de julio. A lo largo de 44 kilómetros trasladan a la virgen desde la Dehesa (Frontera) hasta Valverde que es la capital de la isla atravesando todas las localidades de la isla. Esta profesión es acompañada por bailarines que realizan el tradicional **baile de la Virgen**.

Otros moradores son los animales siendo el **Lagarto** el animal más típico de la Isla. ¡El **lagarto gigante** (que puede llegar a medir 70 centímetros) es el rey!, y aunque su población ha mermado aún se pueden encontrar. ¡No os preocupéis que son inofensivos!

CICMA: 4720
(+34) 91 005 20 74
(+34) 629 37 98 94 (WhatsApp)
www.muntania.com
info@muntania.com

Y no podíamos despedir este apartado sin hablar de la **sabrosa gastronomía local**. El **pescado** ocupa un lugar principal y es preparado de distintas maneras ofreciendo al visitante una gran diversidad culinaria. Otros manjares típicos son el **potaje**, **el puchero** y **el rancho con papas**.

¡Por eso es importante disfrutar de la comida sin ganar peso con caminatas previas y quizá practicar la "lucha canaria" que es uno de los deportes locales más populares!





3 Datos básicos

Destino: El Hierro, Islas Canarias (España)
Actividad: Senderismo
Nivel físico: A
Duración: 8 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. **Vuelo a Valverde (VDE)** en la Isla de **El Hierro.**

Recepción en el aeropuerto y traslado al alojamiento.

Día 2. **Camino de la Llanía**. **Hoya de Fireba**. Posterior visita al **Charco Manso**.

Distancia 7 km. Desnivel + 180 m Desnivel – 180 m

Día 3. Excursión en **Valverde**, **La Ruta del Agua**.

Posterior visita a la **Piscina natural de la Maceta**.

Distancia 12 km. Desnivel + 160 m Desnivel – 780 m

Día 4. **Camino litoral de Arenas Blancas al Arco de Tosca**.

Posterior visita de la **Playa del Verodal**.

Distancia 7 km. Desnivel + 70 m Desnivel – 70 m

Día 5. **El Sabinar del Hierro.** Visita del **Faro de Orchilla** y el **Mirador de El Julan**.

Distancia 10 km. Desnivel + 500 m Desnivel – 500 m

Día 6. **Miradores de la Restinga.** Posterior visita a la **Playa de Tacorón.**

Distancia 7 km. Desnivel + 350 m Desnivel – 350 m

Día 7. **Monumento Natural de Las Playas y los Miradores de Isora**.

Día 8. Traslado al aeropuerto de **Valverde (VDE).** Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. **Vuelo a Valverde (VDE)** en la Isla de **El Hierro.** Recepción en el aeropuerto y traslado al alojamiento.

Día 2. **Camino de la Llanía. Hoya de Fireba.** Posterior visita al **Charco Manso**.

Esta es una de las rutas más populares de El Hierro, ideal para todo tipo de caminantes gracias a su recorrido prácticamente llano. El sendero discurre entre una exuberante vegetación de **laurisilva**, salpicada por majestuosos ejemplares de pino canario que no dejan indiferente. Su encanto no reside solo en los tranquilos parajes de **la Llanía**, sino especialmente en la **Hoya de Fireba**, un impresionante **cráter volcánico** que marca el punto de encuentro de las tres dorsales volcánicas que dan forma a la isla.

Distancia 7 km. Desnivel + 180 m Desnivel – 180 m

Completaremos el día con una visita al **Charco Manso**. El descenso nos lleva por un impresionante cono volcánico, atravesando terrenos cubiertos de picón, esos característicos fragmentos de lava roja que pintan el paisaje con tonos intensos. Al llegar a la costa, nos encontramos con un litoral basáltico de gran belleza, donde el mar golpea con fuerza los arcos naturales, generando espectaculares chorros de agua que a veces recuerdan a géiseres espumosos. La zona de baño es una encantadora cala equipada con solárium, ideal para relajarse. Sus aguas cristalinas y el mar en calma invitan al descanso. Charco Manso es, sin duda, uno de los rincones con más magia y carácter de toda la isla.

Día 3. Excursión en **Valverde**, **La Ruta del Agua**. Posterior visita a la **Piscina natural de la Maceta**.

Esta ruta lineal comienza en el espectacular **Mirador de Jinama** y finaliza en **Valverde**, la capital de El Hierro. A lo largo del recorrido, atravesamos hermosas campiñas que ofrecen vistas inigualables del **Valle del Golfo**.

Uno de los puntos más curiosos del camino son las Charquillas y los Dornajos: antiguos recipientes de madera colocados bajo cedros que recogen el agua de la llamada “lluvia horizontal”, un fenómeno típico de la isla gracias a los vientos alisios. Poco después, llegamos al mítico **Árbol Santo Garoé**, rodeado de historia y leyenda. Según la tradición, este árbol sagrado filtraba agua a través de sus hojas, abasteciendo a los antiguos bimbaches, primeros pobladores de la isla, gracias a pequeñas albercas construidas a su alrededor.

Tras visitar el Centro de Interpretación del Garoé y recorrer varias albercas tradicionales, nos adentramos en la "**Ruta del Agua**" (PR-EH 11). El sendero atraviesa un bosque frondoso de monteverde y laurisilva, antes de desembocar en caminos forestales que nos llevan suavemente hacia Valverde. Tendremos tiempo para visitar sus calles y disfrutar de un refrigerio en alguna de sus terrazas.

Distancia 12 km. Desnivel + 160 m Desnivel – 780 m

Tras la ruta, nos desplazaremos a las piscinas naturales de La Maceta, ubicadas en el norte de la isla, en el municipio de Frontera. Este enclave, moldeado por la propia naturaleza, ofrece un entorno perfecto para relajarse y desconectar.

Día 4. **Camino litoral de Arenas Blancas al Arco de Tosca**. Posterior visita de la **Playa del Verodal**.

Similar en majestuosidad a la famosa **Calzada de los Gigantes**, esta ruta costera se define en dos palabras: agua y roca. El sendero serpentea sobre formaciones volcánicas que parecen esculpidas por el tiempo, guiándonos hasta el icónico **Arco de Tosca**, un antiguo tubo volcánico que, al derrumbarse, dejó como testimonio un espectacular arco natural. El recorrido es especialmente impactante cuando el mar está agitado: la fuerza de las olas, el contraste de colores en el agua y la presencia de arcos, roques y caprichosas formas geológicas convierten este tramo de costa en uno de los paisajes más asombrosos de El Hierro.

Distancia 7 km. Desnivel + 70 m Desnivel – 70 m

Finalizada la caminata, visitaremos la **Playa del Verodal**, situada en el extremo occidental de El Hierro. La playa es un claro testimonio de la fuerza volcánica que dio forma a la isla. Su costa está formada por impresionantes coladas de lava que se originaron durante las últimas erupciones volcánicas en la dorsal norte, una de las tres grandes estructuras geológicas de El Hierro. Este enclave sorprende por su singular arena rojiza y su paisaje agreste, tan bello como sobrecogedor. Aunque no es recomendable bañarse debido a las fuertes corrientes y posibles desprendimientos, la playa invita a ser contemplada.

Día 5. **El Sabinar del Hierro.** Visita del **Faro de Orchilla** y el **Mirador de El Julan**.

Partiendo del **Santuario de Nuestra Señora de los Reyes**, esta ruta nos lleva por un antiguo sendero que conecta con **Sabinosa**, el último pueblo de El Hierro hacia el oeste. Tras superar la **Montaña de las Cuevas**, comenzamos el descenso hacia uno de los lugares más emblemáticos de la isla: **el Sabinar**. Allí, los sabinares moldeados por los constantes vientos alisios nos ofrecen un espectáculo natural de formas retorcidas y únicas.

La caminata continúa hasta el **Mirador de los Bascos**, un excelente punto panorámico desde el que se contemplan las vistas sobre la **Reserva Natural Integral de Mencáfete**. Siguiendo el borde de esta reserva protegida, finalizamos la ruta en la **Montaña de la Virgen**.

Distancia 10 km. Desnivel + 500 m Desnivel – 500 m

Visitaremos el **Faro de Orchilla**, en el extremo occidental de El Hierro, donde la tierra parece terminar y comienza el océano. Este histórico enclave marcó durante siglos el **Meridiano Cero**, siendo considerado el "fin del mundo conocido". Este faro es mucho más que una referencia geográfica: es un lugar de contemplación, donde el cielo limpio, los intensos atardeceres y el profundo silencio crean una experiencia inolvidable.

Tendremos tiempo de acercarnos al **Mirador de El Julán**, desde donde se despliegan impresionantes vistas sobre una ladera escarpada que se precipita hacia los acantilados bañados por el tranquilo **Mar de Las Calmas**. El paisaje está salpicado de barrancos incipientes y una vegetación poco densa, característica de esta zona volcánica. Al fondo, el campo de volcanes de La Restinga marca el límite del horizonte.

Día 6. **Miradores de la Restinga.** Posterior visita a la **Playa de Tacorón.**

Esta ruta, que parte del encantador pueblo pesquero de **La Restinga**, ofrece un recorrido lleno de contrastes paisajísticos. Comienza por el lado oriental del pueblo y combina tramos bien definidos con otros sin sendero marcado, aunque de fácil recorrido.

El itinerario atraviesa el **malpaís** de La Restinga, un terreno volcánico de gran belleza donde se encuentra la Punta de Los Saltos, el punto más meridional de España. Caminar por esta zona es como recorrer un museo natural de lava: sus formas caprichosas y texturas cuentan la historia de las erupciones que dieron vida a esta parte de la isla.

Siguiendo el borde de la costa, la ruta nos lleva hasta un mirador natural con espectaculares vistas sobre la bahía de La Naos, que forma parte de la **Reserva Marina del Mar de Las Calmas**, un espacio protegido de gran riqueza ecológica.

Distancia 7 km. Desnivel + 350 m Desnivel – 350 m

Para finalizar la jornada, disfrutaremos de un refrescante baño en la hermosa playa de Tacorón.

Día 7. **Monumento Natural de Las Playas y los Miradores de Isora**.

En el sureste de El Hierro, tras una serie de derrumbes que moldearon el paisaje, se encuentra el **Monumento Natural de Las Playas**, un impresionante anfiteatro semicircular que se extiende por nueve kilómetros y alcanza más de mil metros de altura.

Los mejores puntos para admirar esta magnífica formación son los **miradores de Las Playas y de Isora**, situados en la cima de la isla y que ofrecen una vista panorámica única del paisaje. Frente a la costa, destaca el emblemático **Roque de Bonanza**, una formación volcánica que se ha convertido en un símbolo de El Hierro.

Día 8. Traslado al aeropuerto de **Valverde (VDE).** Vuelo de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio: 1.195 €. Suplemento de 590 € en habitación individual.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Traslados en vehículo.
- 7 noches de alojamiento en hotel en habitación doble en régimen de media pensión. Hotel Balneario Pozo de la Salud en Sabinosa.
- Cena especial de Nocheviea.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Billete de avión. Muntania se le puede gestionar (coste de 30 €).
- Almuerzos (se harán en montaña).
- Cualquier actividad adicional al senderismo que requiera de pago de entrada (piscinas, museos, etc.).
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Material y ropa necesaria para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para que la jornada de escalada sea cómoda, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- 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). Una de recambio.
  - 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.
- Kit de ferratas (arnés, disipadoras y mosquetones). Posibilidad de alquilar, consultar.
- Casco

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con distintas fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y programaremos una salida para ti.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos la información final del viaje, nombre del guía y su teléfono.

Seguro de accidente y rescate incluido

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate,** pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**.

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

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 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 Ergo, Iris Global e 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 pinchando aquí

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 €
- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada en centros españoles concentrados.

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días
- Importe máximo centros NO concertados 12.000. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.
- 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 Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adventure 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 facilitar 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.

Enlaces de interés

- El Hierro Travel
- Hola Islas Canarias

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 La Gomera. Islas Canarias
- Senderismo en Fuerteventura y Lanzarote. Canarias
- Senderismo en Gran Canaria. Reserva Mundial de la Biosfera
- Ascensión al Teide. Tenerife, Islas Canaria
- Senderismo en Isla Reunión

9 Contacto

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

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es