



# SENDERISMO EN LAS AZORES

ISLA DE SÃO MIGUEL

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Datos básicos .....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	2
3	Destino.....	2
4	Programa .....	4
4.1	Programa resumen .....	4
4.2	Programa detallado .....	5
5	Más información .....	8
5.1	Incluye.....	8
5.2	No incluye .....	8
5.3	Material y ropa necesaria para este viaje .....	8
5.4	Observaciones.....	9
5.5	Enlaces de interés .....	11
5.6	Puntos fuertes.....	11
6	Otros viajes similares .....	11
7	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 Datos básicos

Destino: Isla de São Miguel - Azores

Actividad: Senderismo

Nivel: NF \*/\*\* - NT \*\*

Duración: 7 días.

Época: de marzo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

### 2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel \*\*\* con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

**Observaciones.** Excursiones aptas para gente activa que camina por la montaña los fines de semana y que es capaz de hacer desniveles de entre 300 y 500 metros diarios a ritmo tranquilo con una duración entre 5 y 6 horas incluyendo paradas.

Itinerarios que se hacen enteramente caminando.

## 3 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 km<sup>2</sup>, oscilando entre los 747 km<sup>2</sup> de **São Miguel** y los 17 km<sup>2</sup> 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.



## 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 Caldeiras (28km). Excursión al **Salto do Cabrito**.

Distancia 6 km Desnivel +200 m, Desnivel - 200m. Duración 3h.

**Día 2. Cráter y lagunas de Sete Cidades.**

Distancia 18 km Desnivel +600 m, Desnivel - 600m. Duración 6h.

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 un chiringuito de playa en **Caneiros**.

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

Distancia 8 km Desnivel +600 m, Desnivel - 600m. Duración 4h.

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

**Día 4. Lagoa do Fogo.**

Distancia 12 km Desnivel +450 m, Desnivel - 450m. Duración 4h.

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

**Día 5. Excursión en la Cascada del Salto do Prego** y excursión a **Trilho do Agriao y Ribeira Quente**.

Distancia 8 km Desnivel +100 m, Desnivel - 400m. Duración 2-3h.

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

**Día 6. Lagoa das Furnas.**

Distancia 11 km Desnivel +150 m, Desnivel - 150m. Duración 3,30 h. 300 metros mas de desnivel positivo y negativo para alcanzar el mirador.

**Día 7. Ponta Delgada.**

Mañana libre en la ciudad que aprovecharemos para visitar algunas de las muchas atracciones turísticas que ofrece **Ponta Delgada** y alrededores.

**Vuelo São Miguel – Madrid.**

Traslado al aeropuerto, vuelo de vuelta a Madrid y fin del viaje.

## 4.2 Programa detallado

Día 1. **Viaje a São Miguel** (Nordela, Ponte Delgada PDL). Traslado a Caldeiras (28km). Excursión al **Salto do Cabrito**.

Tras aterrizar y almorzar, nos desplazaremos a **Caldeiras** para realizar una corta excursión al **Salto do Cabrito** que es una bonita cascada en un entorno de bosque húmedo y frondosos. Excursión ideal para la primera jornada de senderismo en la isla.

Al acabar traslado a Ponta Delgada (25km). Tiempo libre, alojamiento y cena en la ciudad.

Distancia 6 km Desnivel +200 m, Desnivel - 200m. Duración 3h.

Día 2. **Cráter y lagunas de Sete Cidades**.

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**.

Disfrutaremos durante todo el recorrido de magníficas vistas y entenderemos la génesis volcánica que generó 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 Grota 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. Duración 6h.

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.

La excursión de hoy tiene por objetivo ascender al Pico de Vara que es la cumbre más alta de la isla. 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 8 km Desnivel +600 m, Desnivel - 600m. Duración 4h.

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

### Día 4. **Lagoa do Fogo**.

Traslado hasta **Rocha dos Campos** (23km) para iniciar nuestra ruta circular que nos llevará a **Lagoa do Fogo** que es otro bonito lago de origen volcánico situado entre montañas que forman su cráter volcánico. 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. Duración 4h.

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



### Día 5. **Cascada del Salto do Prego** y excursión a **Trilho do Agriao y Ribeira Quente**.

Traslado a **Faial da Terra** (65km). Desde esta localidad costera iniciaremos camino remontando el curso del río hasta la bonita cascada de **Salto do Prego**, situado en un espeso y bonito bosque. A la vuelta nos desviaremos para visitar el pintoresco poblado de **Sanguinho**, en proceso de rehabilitación.

Distancia 4 km Desnivel +250 m, Desnivel - 250m. Duración 2h

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.

Distancia 8 km Desnivel +100 m, Desnivel - 400m. Duración 2-3h.

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



### Día 6. **Lago das Furnas**.

El **lago de Furnas** y todo su entorno se há convertido en un lugar ideal para realizar excursiones y finalizar la misma dándose un baño en alguno de los balneários de la zona.

Iniciaremos nuestro recorrido en **Furnas** para remontar unos 100 metros de desnivel y alcanzar el **Lago de Furnas**. En sentido de las agujas del reloj bordearemos este lago y visitaremos una zona protegida con muchas especies de árboles. También transitaremos por la hermosa ermita **Nossa Senhora das Vitórias**, construida en el S.XIX en estilo gótico

Otra zona de gran interés son las fumarolas situadas en la vertiente norte del lago donde además es típico ver como cocinan dentro de las fumarolas guisos tradicionales.

Para los que tengan ganas, se podrá ascender al "Mirador Pico del Hierro" para poder admirar a vista de pájaro este bonito lugar.

Distancia 11 km Desnivel +150 m, Desnivel - 150m. Duración 3,30 h. 300 metros más de desnivel positivo y negativo para alcanzar el mirador.



## Día 7. **Ponta Delgada.**

Mañana libre en la ciudad que aprovecharemos para visitar algunas de las muchas atracciones turísticas que ofrece **Ponta Delgada** y alrededores.

## **Vuelo São Miguel – Madrid.**

Traslado al aeropuerto, vuelo de vuelta a Madrid y fin del viaje.

## **5 Más información**

Precio.

- 1.090 € por persona si el grupo alcanza los 6-8 participantes.
- 1.175 € por persona si el grupo alcanza los 4-5 participantes.

\*Suplemento de 180 € en habitación individual.

### **5.1 Incluye**

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- 6 noches en hotel/apartamentos/casa rural en habitación doble con desayuno. Consultar precio habitación individual.
- Transporte privado.
- Seguro de accidentes.
- Gestión del viaje.

### **5.2 No incluye**

- Billete de avión (posibilidad de gestionarlo a través de Muntania Outdoors, 25 € de gastos de gestión).
- Almuerzos que se harán en montaña.
- Cenas.
- Cualquier actividad adicional que requieran pago de entrada (museos, avistamiento de ballenas, etc).

### **5.3 Material y ropa necesaria 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.

## 5.4 Observaciones

### **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**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

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

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 hagamos los trámites de compra del mismo. 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 sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. 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.

### **Traslado aeropuerto hotel el día de llegada y el día de regreso**

Como puede haber dispersión en los horarios de llegada y salida, la hora de recogida en el aeropuerto la marca el último en aterrizar y para el regreso la hora de traslado al aeropuerto lo marca el primero que regresa. Si nuestro guía se encuentra ya en la isla a la hora que llega no hay problemas en hacer traslados extras al igual que en el regreso. El traslado desde Ponte Delgada al aeropuerto ida y vuelta es corto, está muy cerca.

### **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 accidentes/viaje**

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

\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº PÓLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

\*\*\*\* El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en actividades de ámbito nacional y hasta 12.000 euros en el extranjero, siendo el pago contra reembolso.

### 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.

## 5.5 Enlaces de interés

- Información de Azores

## 5.6 Puntos fuertes

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

## 6 Otros viajes similares

- Senderismo en Madeira. Portugal.

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).