

## INDICACIONES DE RUTA

● Puntos de itinerario



### PLAYA DEL SOCORRO

INICIO



2 En el cruce del Guindaste, pasaremos bajo el túnel y cruzaremos la vía donde tomaremos el sendero junto a la señal.



4 Una vez en la intersección tomaremos a la izquierda, hasta el cruce con el camino de Las Piedras, que encontramos a la derecha, subiremos hasta la calle Tigaiga por la izquierda.



1 Iniciamos nuestro recorrido al nivel del mar, tomamos la carretera de enlace de este enclave con la TF-5. Ascendemos hasta el primer cruce.



3 Ascenderemos hacia la parte alta del lomo, desde allí bajaremos hasta el camino de La Cueva y se prosigue ascendiendo hasta la calle Tigotán.



5 Aquí tomaremos a la derecha y comenzaremos a ascender el antiguo camino de las Vueltas.



La Rambla desde El Riego



6 Durante más de un kilómetro subiremos un serpenteante camino empedrado hasta alcanzar la carretera general TF 342.



7 Doblamos a la derecha por la zona peatonal, al borde de la carretera, en dirección al Mirador de El Lance.



Sendero en la zona del Asomadero

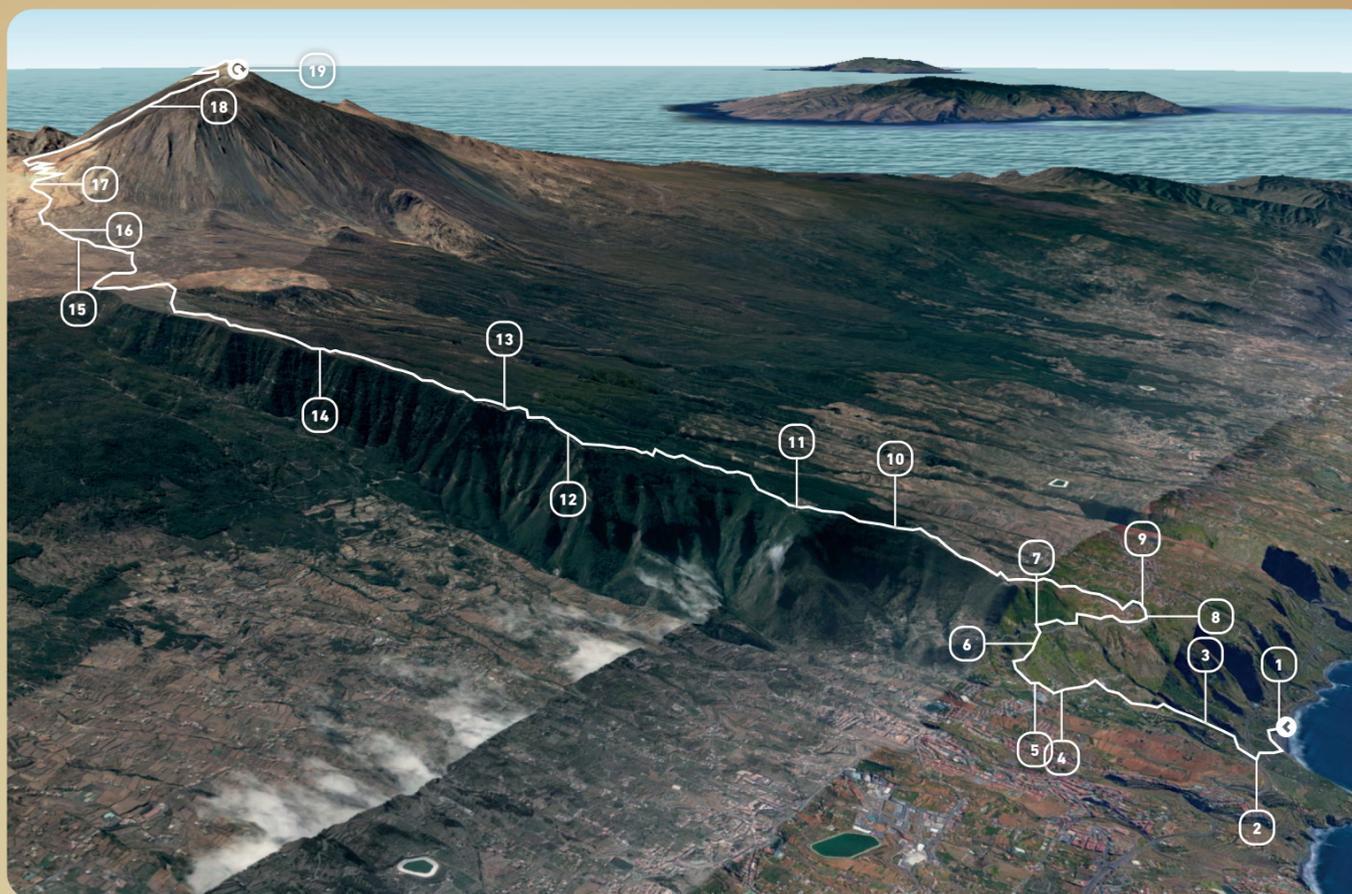


8 Una vez pasado el mirador, seguiremos por la pasarela peatonal hasta que veamos un paso de peatones a la izquierda, que deberemos tomar para adentrarnos en la calle El Lance.



9 Tras pasar el núcleo de viviendas llegaremos a una zona más agrícola, donde encontraremos a la derecha el desvío que nos conducirá hasta el mirador de La Corona.

## MAPA DE RUTA



10 En este tramo hasta llegar al Asomadero, no cogemos ningún desvío. Debemos de tener en cuenta el nivel de pendiente y el suelo resbaladizo que encontraremos en su recorrido.



11 Por el mirador del Asomadero, discurre el sendero PR 40. Continuamos nuestro recorrido en sentido ascendente.



16 Al terminar el sendero 22 conectaremos con el sendero 6 en la zona de la Montaña de los Conejos, también de la red de senderos del Parque, para tomar más adelante el sendero 7 que nos llevará hasta el pico.



17 A medio camino desde Montaña Blanca nos encontraremos con el Refugio de Altavista, que nos permite descansar y continuar con el camino hasta la Rambleta.



12 A unos cuantos metros nos encontraremos con un cruce de pistas, allí seguiremos ascendiendo por la pista principal sin tomar ningún desvío.



13 Pasaremos por una zona de Monteverde y pinar, con varias intersecciones de pistas que no debemos tomar. Llegaremos hasta la zona conocida como la Piedra de los Pastores, donde continuaremos por la pista principal.



18 El sendero 7 del Parque termina en este punto, cogiendo a la izquierda el sendero Telesforo Bravo que nos conducirá al pico. Este sendero solo se puede transitar con un permiso especial que se solicita con antelación en las oficinas del Parque Nacional del Teide.



Montaña Blanca



14 Desde el cruce anterior continuaremos por el sendero. Una vez pasada la barrera continuaremos por la pista principal, tomando una curva a la izquierda y luego el sendero que continua a la derecha. No debemos de abandonar el sendero principal hasta alcanzar la base del risco de la Fortaleza, una vez allí iniciaremos un pequeño descenso hacia el llano.



Llano de los Guancheros o de las Brujas



19 El pico es el punto y aparte de la ruta 040. En la cima, a 3.715 metros de altitud, se puede disfrutar en días claros, de la visión de gran parte de la isla de Tenerife así como del resto de islas del archipiélago.



### PLAYA DE EL SOCORRO

Una vez en el Pico del Teide se inicia el descenso discurriendo por el mismo recorrido en sentido opuesto.

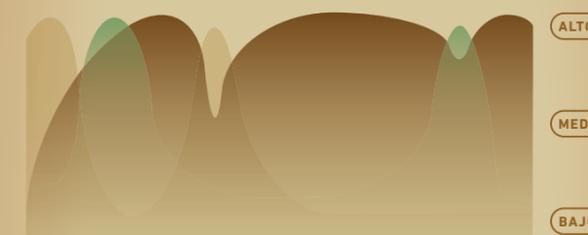
FIN

## LOCALIZACIÓN



## TIPO DE PAISAJE

● NATURAL ● RURAL ● URBANO



## FICHA TÉCNICA

DIFICULTAD MUY ALTA  
TIPO DE RECORRIDO CIRCULAR

ALT. MIN  
0  
METROS

DISTANCIA  
HORIZONTAL  
53.61  
KM

ALT. MAX  
3.715  
METROS

DESNIVEL  
ACUMULADO  
DE ASCENSO  
3.812  
METROS

DESNIVEL  
ACUMULADO  
7.702  
METROS

DESNIVEL  
ACUMULADO  
DE DESCENSO  
3.116  
METROS

### INFORMACIÓN AMPLIADA DEL SENDERO



TELÉFONO DE  
EMERGENCIAS  
112

## EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Esta publicación tiene carácter orientativo. La información facilitada puede no ajustarse a la realidad existente ni ser un reflejo fiel del estado de los senderos y caminos, que pueden haber sufrido alteraciones y modificaciones por los fenómenos meteorológicos, naturales o de cualquier otra índole surgidos con posterioridad a su edición. Asimismo, se informa a los usuarios de esta guía que el senderismo se ha de practicar con los medios y materiales adecuados, y que han de extremar todas las precauciones para la práctica de la actividad. El Excmo. Ayuntamiento de Los Realejos publica esta guía con objeto de facilitar información de los senderos y caminos existentes en el municipio, sin que la publicación de la misma suponga la asunción de cualquier tipo de responsabilidad por el uso indebido o negligente de la misma.



Vista parcial de la playa de El Socorro

## INTRODUCCIÓN



La ruta 040, en la isla de Tenerife, es una atrevida apuesta que consiste en alcanzar la cima del Teide desde la orilla de la playa del Socorro, en el municipio de Los Realejos, y regresar por el mismo camino hasta tocar de nuevo la arena volcánica de la playa.

Estamos ante la ruta con el mayor desnivel de España, con cerca de 7.600 metros de desnivel acumulado y 54 kilómetros de montañoso recorrido, que convierte a la isla de Tenerife en una atractiva tentación deportiva y en un destino para desafíos extremos.

Para corredores con experiencia y atletas debidamente entrenados, la ruta se plantea como un reto a realizar en una sola jornada. Para los menos preparados en este tipo de pruebas, se recomienda disfrutar del recorrido en varias etapas, más cómodamente y con igual satisfacción.

Además, las condiciones climáticas de la isla permiten realizar este recorrido durante casi todo el año, salvo algunas semanas de invierno cuando normalmente el Teide se cubre de nieve.



Violeta del Teide (*Viola cheiranthifolia*)

## FLORA Y FAUNA



El recorrido de la ruta 040 nos adentra en espacios naturales protegidos como la Rambla de Castro, Tigaiga, Campeches y Ruiz, la Corona Forestal y el Parque Nacional del Teide, donde podemos conocer la riqueza de los ecosistemas y pisos de vegetación de la vertiente norte de Tenerife.

La biodiversidad se muestra en multitud de especies vegetales y animales que viven en estos parajes, especialmente en la ladera de Tigaiga, en su extensión desde los acantilados de la costa hasta el Cabezón en el Parque Nacional del Teide, donde

encontraremos auténticas joyas de nuestro patrimonio natural.

Son muchas las especies de flora que podemos encontrar en todo el recorrido, desde los palmerales de la costa, a los llamativos dragos, el monte verde, los reductos de la laurisilva, la extensión del pinar o las retamas de la cumbre. En estos parajes podemos encontrarnos con el pinzón azul del Teide, las palomas rabiche y turqué, la curruca cabecinegra o una rica fauna invertebrada.

## PERFIL DE ALTITUD



## APUNTES DE INTERÉS

- A** La playa del Socorro recibe su nombre de la hacienda y ermita que se encuentra en su parte superior. Es bandera azul de Europa desde hace varios años, dada la calidad de sus aguas, la limpieza del espacio y los servicios que ofrece.
- B** La Hacienda del Vizconde de Buen Paso contó con viviendas para los medianeros, jardín, canapé y la casa principal, con planta en forma de U. En su interior se encuentra el patio dividido por un muro tras la partición efectuada en 1863.



Hacienda de las Cuatro Ventanas

- C** La hacienda de Las Cuatro Ventanas presenta una amplia arquitectura de dos cuerpos que abre sus ventanas hacia el norte, distribuyéndose en el costado sur diferentes dependencias anexas. En la actualidad su uso es de alojamiento turístico.
- D** El barrio de Tigaiga te invita a conocer alguna de sus antiguas viviendas, como la Casa de La Era, La Cantera o La Coronela, sus capillas y la ermita de Nuestra Señora de la Concepción, fundada en 1617, junto a la que fue hacienda de La Fuente. A escasos metros de la ermita, se encuentran los antiguos Lavaderos de Tigaiga, declarados de utilidad pública en 1701.
- E** El Camino de las Vueltas es un antiguo camino de la época aborigen, que unía el menceyato de Icode con el de Taoro. Fue la única vía de comunicación entre Icod el Alto y Los Realejos hasta bien entrado el siglo XX.
- F** El mirador de El Lance es un lugar privilegiado donde podemos contemplar unas impresionantes vistas del Valle de la Orotava y parte de la costa norte de la Isla. Es digna de admirar en este punto la escultura monumental del Mencey Bentor.
- G** El núcleo de Icod el Alto perteneció en época aborigen al menceyato de Icode, recibiendo el nombre tras la conquista, de Icod de los Trigos y posteriormente Icod el Alto. Son muy populares sus fiestas patronales en honor a Nuestra Señora del Buen Viaje en el último domingo del mes de agosto.
- H** El mirador de la Corona es un enclave natural que se eleva sobre el conocido Risco Blanco y que permite una visión generalizada de todo el norte de la isla de Tenerife.
- I** Desde el mirador del Asomadero, ubicado a 1.100 metros de altitud, se puede disfrutar de unas vistas espectaculares del Teide y de todo el Valle de La Orotava.
- J** La cordillera de Tigaiga cierra el Valle de La Orotava por el oeste. En su parte superior se encuentra el Cabezón a unos 2.172 metros de altitud. En este lugar contemplamos parte del antiguo Edificio de las Cañadas, vistas del Teide y parte de la Corona Forestal.
- K** La Cruz de Fregel es el símbolo cristiano de mayor altitud que tiene el municipio de Los Realejos. Tiene una modesta capilla en la zona conocida como La Degollada del Cedro.
- L** La Fortaleza (2.190 m. de altitud) se constituye como el único vestigio que permanece del antiguo edificio de Las Cañadas. Tras su derrumbamiento, permanece esta escarpada formación compuesta por lavas fonolíticas de color rojizo y ocre.
- M** Montaña Blanca es el nombre que recibe este volcán de forma más chata y redondeada, viene dado por el material volcánico que lo cubre de color amarillento blanquecino.
- N** Con el nombre de La Rambleta se conoce a la plataforma producida por un antiguo cráter que, posteriormente fue sepultado por otra erupción del Teide.
- Ñ** Esta última parte del gran volcán Teide es el Pico, donde se encuentra el cráter. En esta zona son frecuentes las llamadas fumarolas, pequeñas columnas de humo que surgen de la masa terrestre. Además es habitual el fuerte olor a azufre.



Pico del Teide



## Sendero 040

ESPAÑOL · Edición agosto 2020



## RECOMENDACIONES GENERALES



### SEA PREVISOR

Lleve ropa y calzado adecuado, protector solar, sombrero, abrigo y móvil cargado.



### CAMINE ACOMPAÑADO

Informe de su ruta a familiares o amigos y transite siempre por caminos señalizados.



### EVITE RUIDOS

En silencio podrá descubrir la vida que se abre a su paso.



### NO DEJE BASURA

Llévese toda la basura que genere y tenga especial cuidado con las colillas.



### RESPETE EL ENTORNO

No recolecte flora, fauna ni objetos del medio. Respete el modo de vida de los lugareños.



### SEA PRUDENTE

Transitar por el medio natural conlleva riesgos. Usted camina bajo su responsabilidad.

### BUS

**Playa El Socorro** (Cód. 5067): Línea 546. (Sólo en verano)  
**El Socorro**, junto a la TF-5 (Cód. 4331): Líneas 107, 108, 363 y 325  
**Montaña Blanca** (Cód. 7687): Línea 348

### +INFO:

**Oficina Municipal de Turismo**  
Plaza de la Unión, s/n. Los Realejos.  
Teléfono: +34 922 346 181  
turismo@losrealejos.travel  
www.losrealejos.travel