



**US GAZELEC**  
Paris Ile de France

SECTION COURSES SUR ROUTE ET NATURE

## Bulletin Canario II

Trails 'SANTA CRUZ EXTREME' à Santa Cruz de Ténérife le samedi 8 octobre 2022

Merci de bien lire ou relire les Bulletins Canarios



## Sortie internationale 2022 dans les Canaries.

Bonjour à tous,

Notre voyage à Ténérife approche. Nous avons préparé quelques idées de visites et randonnées dans le nord de l'île.

- 1. Mardi 4 octobre** : Rendez-vous à l'hôtel Panoramic Garden à La Longera S/N, 38410 Los Realejos.. Notre liste sera communiquée à la réception ce qui facilitera notre accueil au fur et à mesure des arrivées. Lien → <https://www.panoramicagarden.es/FR/hotel.html>  
On vous propose un RdV vers 19h30/20H00 dans le hall pour envisager un premier dîner en commun.

**2. Mercredi 5** : Visite de La Orotava qui possède la plus belle architecture coloniale de Tenerife et un très beau jardin botanique entre autres.

Ensuite nous pouvons pousser jusqu'à Garachico, un port de pêche très pittoresque et pourquoi pas, une visite au Drago multiséculaire à Icod de los Vinos.

**3. Jeudi 6** : Randos dans le Parque Nacional del Teide.

Avant tout il faut savoir que nous serons dans un environnement de roche volcanique abrasive et que nous allons parcourir des sentiers

montagnards. Prévoir

donc des chaussures ad-hoc et des bâtons de marche.

Deux randos sont au programme, dans un paysage lunaire avec des vues fantastiques sur la caldera du Teide et les coulées de lave de couleurs différentes et à une altitude minimum de 2000 mètres.



**1. Une rando en haute montagne** avec un départ à 2 389 m et une arrivée au refuge Altavista qui est à 3 313 m. Attention le dénivelé positif est important 916 m ! Environ 13 km, 916+ et 916-...

Lien vers Wikiloc → <https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/parking-montana-blanca-refugio-altavista-teide-tenerife-12-10-2017-20252174>

(Distance : 13 km Dénivelé positif : 916 m - Difficulté technique : Modéré - Dénivelé négatif : 916 m - Altitude maxi : 3 313 m - Altitude mini : 2 389 m - Aller/retour)

Équipements de haute montagne conseillés (sac à dos, coupe vent de mi-saison, lunettes de soleil, bottes de montagne, bâtons de marche, petite pharmacie, prévoir au moins deux litres d'eau, casse croûte et en-cas énergétiques ...)

**2. Une rando beaucoup moins exigeante**, environ 12 km et 200 m de dénivelé. Altitude moyenne de 2100 m. Principalement sur des pistes en bon état. Chaussures de randos, sac à dos, bâtons de marche, suffisamment d'eau, casse croûte et en-cas énergétiques ...

Lien Wikiloc → <https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/las-canadas-del-teide-circular-parador-montana-majua-sanatorio-7-canadas-s-19-16-y-4-69696095>

(Distance : 11,62 km - Dénivelé positif : 223 m - Difficulté technique : Facile - Dénivelé négatif : 223 m - Altitude maxi : 2 298 m - Altitude mini : 2 108 m - Type d'itinéraire : En boucle)

**3. Ou ce que vous voulez...**

- 4. Vendredi 7** : Départ pour La Laguna. Visite de la ville et installation dans les appartements des Viviendas Anchieta à San Cristobal de la Laguna. Lien web → <https://anchieta60.com/>  
Adresse: calle Anchieta, 60, La laguna. 38200 San Cristobal de la laguna, Santa Cruz de Tenerife España.

- 5. Samedi 8** : A défaut de trail, 2 randos au choix dans le Parque Natural de Anaga, une facile et une autre plus difficile. Les deux sont dans le Parque Natural de Anaga et partent de « La Ensillada », des itinéraires spéciaux pour la valeur de l'écosystème de la forêt de lauriers, uniquement présent en Macaronésie (Canaries, Cap-Vert, Madère et Açores).



**1. La « difficile »**,

Lien Wikiloc → <https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/anaga-parque-rural-de-tenerife-laurisilva-costa-y-medio-rural-7-12-2014-8424611>

(Distance : 14,56 km - Dénivelé positif : 911 m - Difficulté technique : Modéré - Dénivelé négatif: 911 m - Altitude maxi : 920 m - Altitude mini : 484 m - Type d'itinéraire : En boucle)

*Sac à dos, coupe vent de mi-saison, lunettes de soleil, bottes de montagne, bâtons de marche, petite pharmacie, prévoir au moins deux litres d'eau, casse croûte et en-cas énergétiques ...*

**2. La « facile »**

Lien Wikiloc → <https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/bosque-encantado-anaga-15349077>

(Distance : 6,84 km - Dénivelé positif : 170 m - Difficulté technique : Facile - Dénivelé négatif : 170 m - Altitude maxi : 954 m - Altitude mini : 812 m - Type d'itinéraire : En boucle)

**3. Ou plage, etc.**

**4. Le soir dîner « festif »** tous ensemble dans un restaurant à La Laguna.

- 6. Dimanche 9** : Visite de la pointe nord de l'île en voiture.

Lien Google Map → <https://www.google.com/maps/place/Tenerife/@28.5371418,-16.2497202,12.87z/data=!4m5!3m4!1s0xc4029effe8682ed:0xb01a4bf1c84baf3cl8m2!3d28.2915637!4d-16.6291304>

**7. Lundi 10** : Nouvelle rando dans le Parque Natural de Anaga, assez difficile. Départ Chamorga puis El draguillo, Faro de Anaga.



1. Lien Wikiloc → <https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/canaries-tenerife-chamorga-el-draguillo-faro-de-anaga-rother-64-45515500>  
(Distance : 12,8 km - Dénivelé positif : 1 148 m - Difficulté technique : Modéré - Dénivelé négatif : 1 148 m - Altitude maxi : 649 m - Altitude mini : 19 m Type d'itinéraire : En boucle)

**2. Ou Plage, visite en voiture, etc.**

**8. Mardi 11** : Fin du « séjour Club ».

**Rappel** : Compte tenu du programme de randos proposé, si vous souhaitez en faire partie, merci de prévoir un équipement adapté : bonnes chaussures, bâtons de marche, sac à dos pour transporter le pique-nique, l'eau, vêtement de pluie de mi-saison, petite pharmacie, polaire, bonnet etc...

Avez-vous pensé à réserver une voiture de location ? Sinon il va falloir voir du côté des transports en commun

La bise.

Jean & José