

PERFILES Y CARTOGRAFÍA

Teide y jóvenes: camina, conoce y conserva

VERANO 2026

MONTAÑA BLANCA-PICO TEIDE

 DIFICULTAD: MUY ALTA

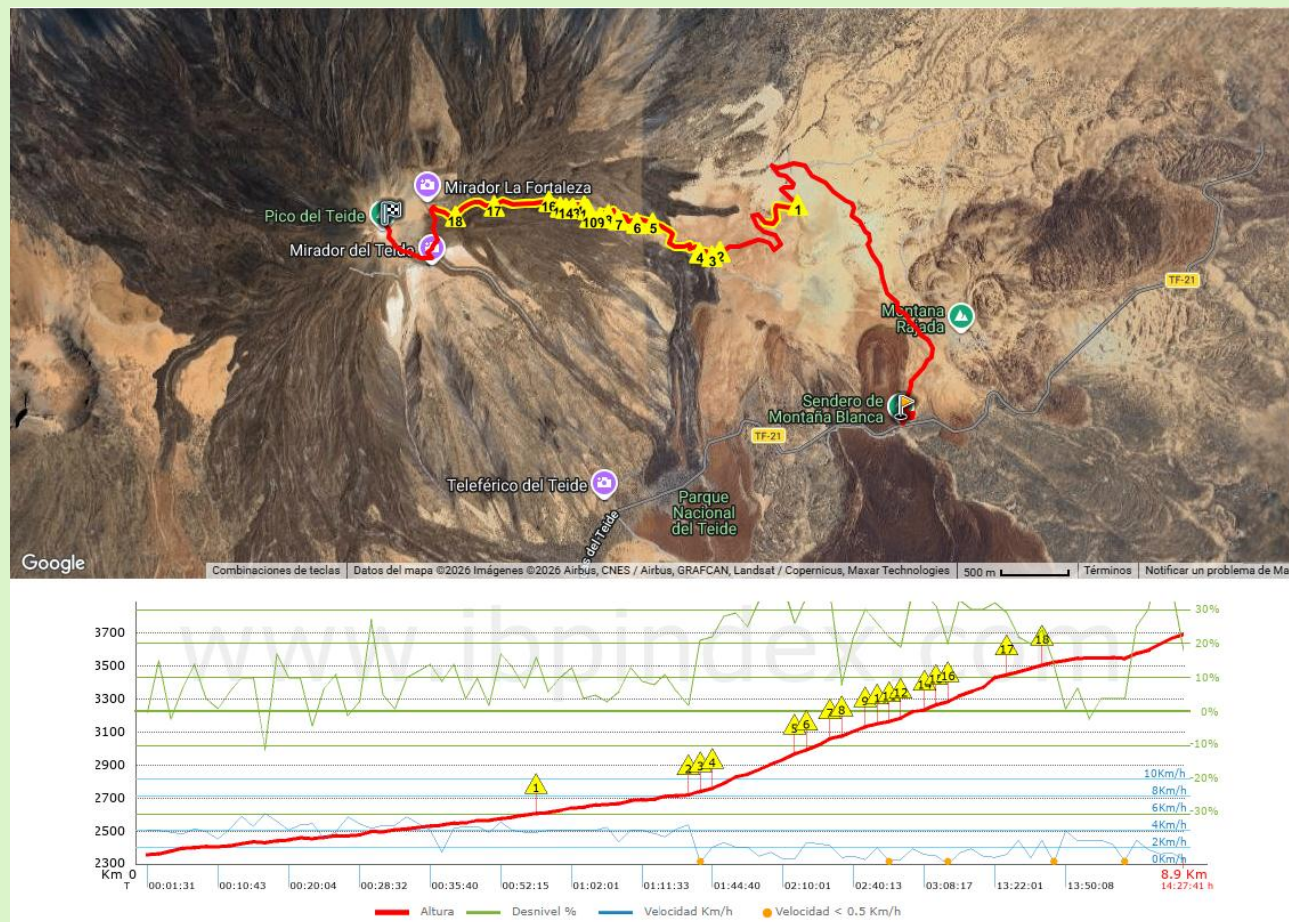


 DISTANCIA: 9,5 km.

 DURACIÓN: 9 horas.

 ASCENSO TOTAL: 1,334 mts.

 DESCENSO TOTAL: 0 mts.



MONTAÑA BLANCA-PICO TEIDE

IDENTIFICACIÓN Y LOCALIZACIÓN GENERAL

FECHA: 2026
LUGAR: P.N TEIDE
DISTANCIA: 9,5 km. (aprox.)
DURACIÓN: 20 horas. (aprox.). Incl. Traslados y pernocta.
PROMOTOR: Cabildo Insular de Tenerife.

CARACTERÍSTICAS

HORA SALIDA: 14:00 horas.
HORA LLEGADA: 11:00 horas. (aprox.)
PUNTO SALIDA Y LLEGADA: Punto a determinar

DIFICULTAD Y RIESGOS

- ☒ Insolación.
- ☒ Otras: la actividad de senderismo no está exenta de riesgos propios del medio en el que se desarrolla.

EQUIPAMIENTO Y RECOMENDACIONES

1. Ropa adecuada para alta montaña, ya que las temperaturas pueden descender bruscamente, especialmente al atardecer o con viento, con diferencias térmicas superiores a los 15 °C entre el día y la noche. Por eso debes llevar:
- Pantalón largo (puesto o en la mochila).
 - Camiseta técnica (térmica o hidrófuga).
 - Forro polar o prenda de abrigo equivalente (aunque sea verano).
 - Cortavientos (evita la pérdida de calor)
 - Gorro y guantes (especialmente en invierno)
 - Sombrero, gorra, bandana o braga (especialmente en verano)
2. Calzado específico de montaña
Es imprescindible utilizar botas de montaña (preferiblemente de caña alta) o calzado cerrado para trekking con buen agarre y soporte ya que hay que tener en cuenta que el sendero discurre por terreno volcánico irregular, suelto y abrasivo, y una mala pisada puede provocar caídas o lesiones graves.
3. Hidratación y alimentación
Debes llevar contigo suficiente agua o líquidos hidratantes, ya que la altitud y el esfuerzo físico aceleran la deshidratación. También le recomendamos llevar algo de comida energética (barritas, frutos secos, etc.).
4. Seguridad y comunicación
En caso de emergencia o demora, estos elementos le permitirán pedir ayuda o completar el recorrido con seguridad si cambian bruscamente las condiciones meteorológicas o cae la noche.
- Teléfono móvil con batería suficiente.
 - Linterna o frontal con pilas o batería de repuesto.
 - Manta térmica de emergencia.
 - Gafas de sol (todo el año).
 - Protección solar: crema con filtro UV, gorra y gafas.

RESUMEN DE LA RUTA

El ascenso al Pico del Teide desde Montaña Blanca es una experiencia de alta montaña que combina esfuerzo, descubrimiento y respeto por uno de los espacios naturales más valiosos y frágiles de Canarias. La dureza del recorrido, el desnivel acumulado, la altitud y las condiciones de la cumbre convierten la subida en un reto exigente. A lo largo del itinerario, el paisaje volcánico y la vegetación de cumbre permiten comprender la singularidad ecológica del Parque Nacional del Teide, un territorio de enorme valor científico, paisajístico y ambiental, donde cada elemento refleja la adaptación de la vida a condiciones extremas. Caminar por este entorno no supone solo alcanzar una cima, sino también aprender a observar un medio delicado, reconocer su fragilidad y entender la necesidad de recorrerlo con responsabilidad. La llegada a la cumbre, a 3.715 metros, ofrece además el privilegio de contemplar el amanecer desde el punto más alto de España. La luz sobre las nubes, la sombra proyectada del Teide y el silencio de la alta montaña convierten ese instante en el momento culminante de una experiencia que trasciende lo deportivo y permite conocer, valorar y proteger un espacio excepcional.



VALORACIÓN MIDE

HORARIO	9 h 00´	2	SEVERIDAD DEL MEDIO
DESNIVEL DE SUBIDA	1.334 Mts	2	ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO
DESNIVEL DE BAJADA	0 Mts	3	DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO
DISTANCIA HORIZONTAL	9,5 KM	4	CANTIDAD DE ESFUERZO NECESARIO
TIPO DE RECORRIDO	LINEAL		
Tiempos estimados con paradas según criterio MIDE. Calculado sobre datos de 2026			

SEVERIDAD DEL MEDIO	1 El medio no está exento de riesgo 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo
ORIENTACIÓN DEL ITINERARIO	1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Identificación precisa de accidentes geográficos y puntos cardinales 4 Exige técnicas de navegación y orientación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
DIFICULTAD EN EL DESPLAZA.	1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión
CANTIDAD DE ESFUERZO	1 Hasta una hora de marcha efectiva 2 De 1 a 3 horas de marcha efectiva 3 De 3 a 6 horas de marcha efectiva 4 De 6 a 10 horas de marcha efectiva 5 Más de 10 horas de marcha efectiva

* Este sistema de medición está promovido, entre otros, por la Federación Aragonesa de Montañismo. Tiene toda la información sobre el MIDE, sus criterios de calificación y ponderación en www.montanasegura.com.