



EL GUARDIÁN DEL TEIDE

08.06.2025

EL PORTILLO-RISCOS DE LA FORTALEZA-EL PORTILLO

DIFICULTAD: MEDIA

DISTANCIA: 10 km.

DURACIÓN: 8 horas.

ASCENSO TOTAL: 248 m.

DESCENSO TOTAL: 248 m.

PERFILES Y CARTOGRAFÍA

Activa tu vida



EL GUARDIÁN DEL TEIDE

EL PORTILLO-RISCOS DE LA FORTALEZA-EL PORTILLO

IDENTIFICACIÓN Y LOCALIZACIÓN GENERAL

FECHA: 08/06/2025
LUGAR: Parque Nacional del Teide
DISTANCIA: 10 km. (aprox.)
DURACIÓN: 8 horas. (aprox.). Incl. traslados.
PROMOTOR: Cabildo Insular de Tenerife.

CARACTERÍSTICAS

HORA SALIDA: 08:00 horas.
HORA LLEGADA: 16:00 horas. (aprox.)
PUNTO SALIDA: Parking Trasera Hotel Nivaria.
PUNTO LLEGADA: Parking Trasera Hotel Nivaria.

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

EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO: Ropa adecuada para la práctica de senderismo (recomendable ropa de abrigo, así como cortaviento/impermeable). Botas de montaña o calzado de montaña de media/baja caña (no zapatillas deportivas/trail, ni zapatos). Abundante agua (2 litros mín.) y alimento suficiente. Bastones.

RECOMENDACIONES: Recuerde consultar la previsión meteorológica antes de preparar su equipo y prevea que las condiciones pueden resultar cambiantes para llevar consigo el material necesario.

COMUNICACIONES: Durante alguna parte de la ruta podría perderse cobertura de las principales compañías telefónicas operativas en España. El equipo de Guías lleva consigo emisoras con doble canal en línea de Seguridad en Montaña.

RESUMEN DE LA RUTA

RESUMEN: Te invitamos a recorrer con nosotros un sendero único desde *El Portillo hasta el Risco de la Fortaleza y regreso*, en pleno corazón del Parque Nacional del Teide. A lo largo de esta ruta de senderismo, combinaremos deporte, naturaleza y aprendizaje en un entorno volcánico espectacular. Durante el recorrido, divulgaremos conocimientos sobre educación ambiental, explorando la rica flora y fauna endémica, y desentrañando los secretos geológicos del Teide. Aprenderás sobre la importancia de conservar este patrimonio natural, mientras disfrutas de un paisaje que parece de otro planeta. Una experiencia ideal para quienes aman caminar, aprender y conectar con la naturaleza. ¡Únete y aprende a mirar la Naturaleza de manera consciente! El personal que guiará la ruta, posee la acreditación, de Guías del Parque Nacional del Teide, necesaria y establecida por la Dirección del Parque en el P.R.U.G vigente del año 2022.

VALORACIÓN MIDE

HORARIO	 4 h 00'	2	 SEVERIDAD DEL MEDIO
DESNIVEL DE SUBIDA	 248 M	1	 ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO
DESNIVEL DE BAJADA	 248 M	2	 DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO
DISTANCIA HORIZONTAL	 10 KM	3	 CANTIDAD DE ESFUERZO NECESARIO
TIPO DE RECORRIDO	TRAVESÍA		
Tiempos estimados seg  terio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2025			

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.