



EN BUSCA DEL LAGARTO GIGANTE

28.09.2025

LOS CRISTIANOS - LAS GALLETAS



DIFICULTAD: MEDIA



DISTANCIA: 11,5 km.



DURACIÓN: 9 horas.

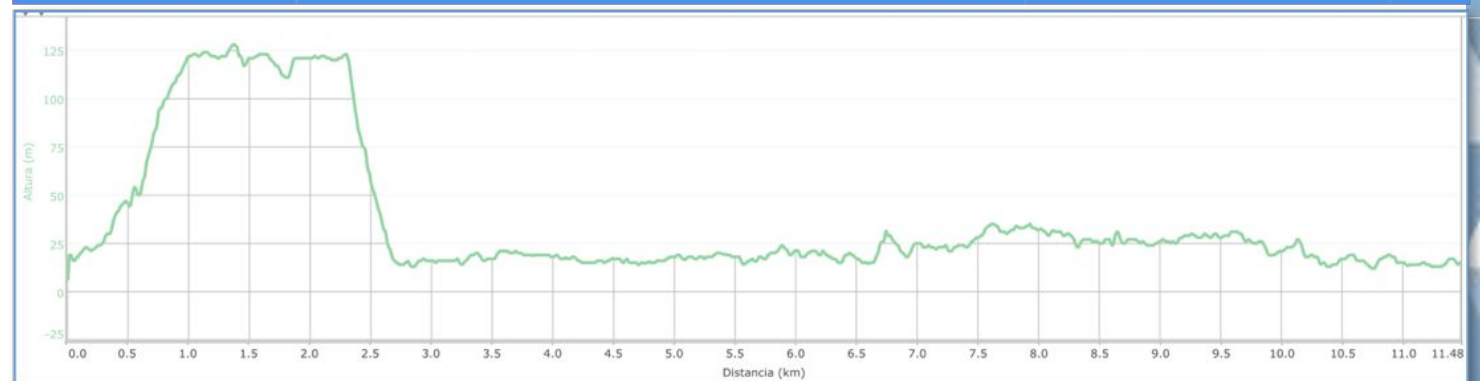


ASCENSO TOTAL: 315 m.



DESCENSO TOTAL: 300 m.

PERFILES Y CARTOGRAFÍA



Activa tu vida



ZONA SUR
Tenerife



EN BUSCA DEL LAGARTO GIGANTE

LOS CRISTIANOS - LAS GALLETAS

IDENTIFICACIÓN Y LOCALIZACIÓN GENERAL

FECHA: 28/09/2025
LUGAR: Zona Sur
DISTANCIA: 11,5 km. (aprox.)
DURACIÓN: 9 horas. (aprox.). Incl. traslados.
PROMOTOR: Cabildo Insular de Tenerife.

CARACTERÍSTICAS

HORA SALIDA: 08:00 horas.
HORA LLEGADA: 17:00 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: En el pasado el lagarto gigante vivía en casi toda la isla, desde la costa hasta la cumbre, apareciendo sus restos fósiles en multitud de yacimientos. Sin embargo, hoy en día ocupa menos de 0,5% de la superficie de lo que fue su distribución original. Sólo sobreviven en los acantilados marinos de dos espacios naturales protegidos de Tenerife: el Parque Rural de Teno y el Monumento Natural de la Montaña de Guaza, separados por más de 30 kilómetros de distancia. En ambas localidades los lagartos sobreviven en enclaves de escasa superficie, rodeados de amenazas.



VALORACIÓN MIDE

HORARIO	4h 00'	2	SEVERIDAD DEL MEDIO
DESNIVEL DE SUBIDA	315 M	1	ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO
DESNIVEL DE BAJADA	300 M	2	DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO
DISTANCIA HORIZONTAL	11,5 KM	3	CANTIDAD DE ESFUERZO NECESARIO
TIPO DE RECORRIDO	TRAVESÍA		
Tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2024			

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.

