



LA FAMOSA DORSAL DE ABEQUE

05.10.2025

ARGUAYO - SANTIAGO DEL TEIDE

 DIFICULTAD: MEDIA



 DISTANCIA: 9,7 km.

 DURACIÓN: 8 horas.

 ASCENSO TOTAL: 386 m.

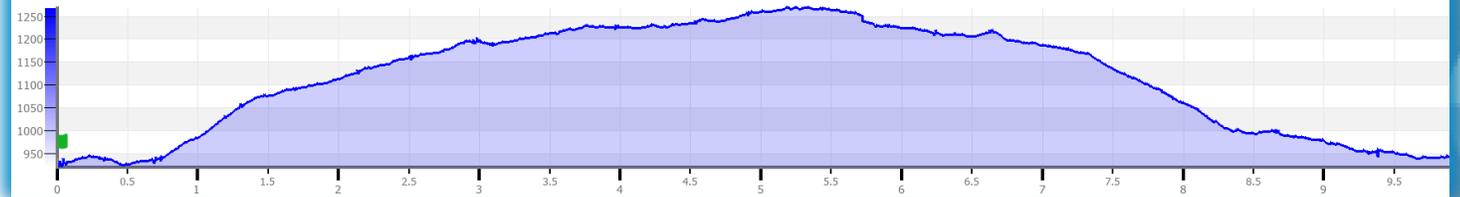
 DESCENSO TOTAL: 354 m.

Activa tu vida

PERFILES Y CARTOGRAFÍA



SANTIAGO DEL TEIDE
Tenerife



LA FAMOSA DORSAL DE ABEQUE

ARGUAYO-SANTIAGO DEL TEIDE

IDENTIFICACIÓN Y LOCALIZACIÓN GENERAL

FECHA: 05/10/2025

LUGAR: Reserva Natural Especial del Chinyero

DISTANCIA: 9,7 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

- Existencia de tramos de firme suelto
- 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 La ruta atraviesa la Dorsal de Abeque, una alineación volcánica que conecta el macizo de Teno con el Teide. Esta dorsal destaca por su paisaje volcánico reciente, con numerosos conos y coladas de lava formados por erupciones fisurales a lo largo de los últimos milenios. Aquí se encuentran volcanes emblemáticos como el Chinyero, cuya erupción en 1909 fue la última registrada en Tenerife. El recorrido permite apreciar de cerca la dinámica geológica de Tenerife y la importancia de la Dorsal de Abeque en su historia volcánica

VALORACIÓN MIDE

HORARIO	 4 h 30'	2 	SEVERIDAD DEL MEDIO
DESNIVEL DE SUBIDA	 386 M	2 	ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO
DESNIVEL DE BAJADA	 354 M	2 	DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO
DISTANCIA HORIZONTAL	 9,7 KM	3 	CANTIDAD DE ESFUERZO NECESARIO
TIPO DE RECORRIDO	 TRAVESÍA		

Tiempos estimados según criterio 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.



PLANIFICA LA ACTIVIDAD



EQUIPA BIEN TU MÓCHILA



ACTÚA SIEMPRE CON PRUDENCIA

JUEGOS MASTER 2025