



Activa tu vida



ZONA METROPOLITANA Tenerife

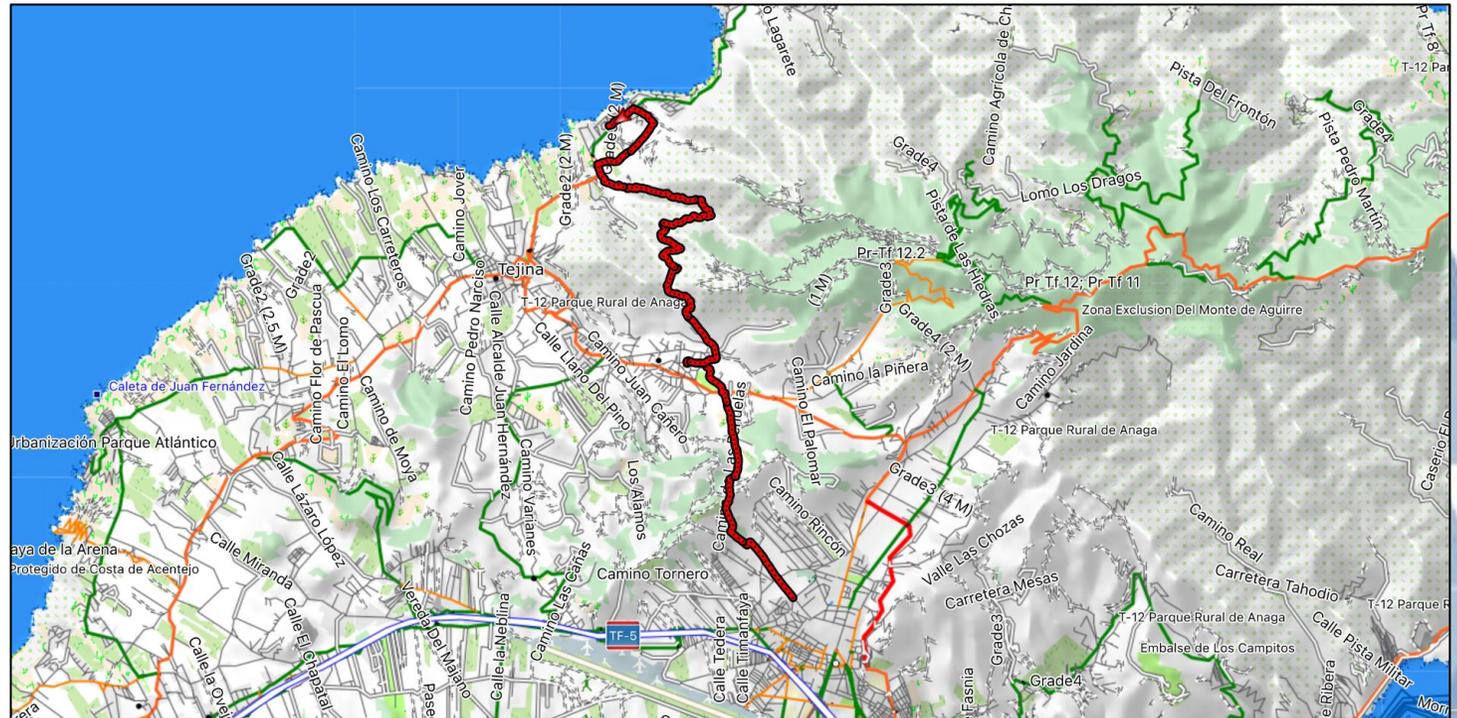


PERFILES Y CARTOGRAFÍA

# BAJO LOS DOMINIOS DEL MARQUÉS

## 26.10.2025

LA LAGUNA - BAJAMAR



 DIFICULTAD: MEDIA

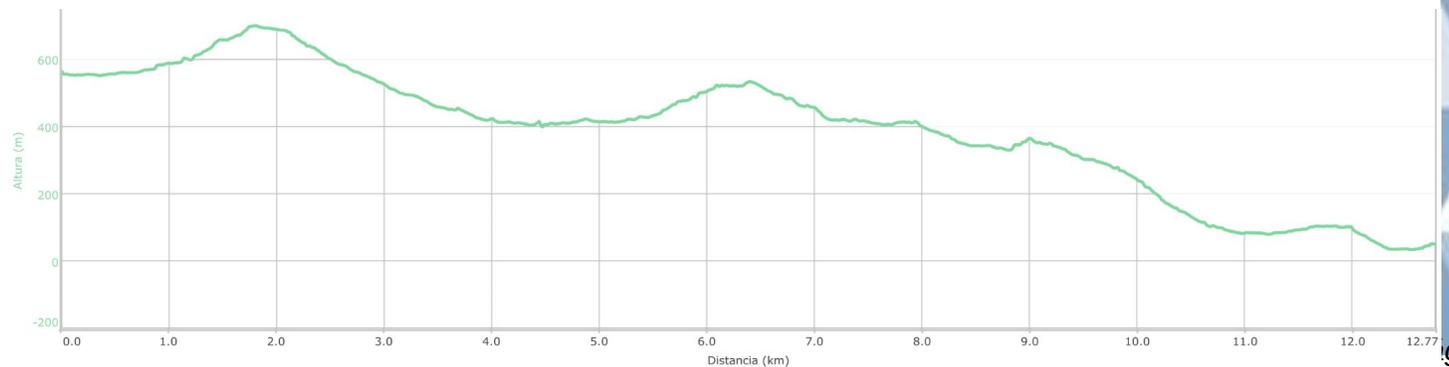


 DISTANCIA: 12,8 km.

 DURACIÓN: 9 horas.

 ASCENSO TOTAL: 443 m.

 DESCENSO TOTAL: 965 m.



# BAJO LOS DOMINIOS DEL MARQUÉS

## LA LAGUNA - BAJAMAR

### IDENTIFICACIÓN Y LOCALIZACIÓN GENERAL

**FECHA:** 26/10/2025  
**LUGAR:** Zona Metropolitana  
**DISTANCIA:** 12,8 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:** Embárcate en un viaje que une historia, naturaleza y tradición. El recorrido transcurre entre antiguos caminos reales y senderos que, durante siglos, conectaron la fértil vega lagunera con el mar. Mientras descendemos, los paisajes cambian: desde el ambiente urbano y señorial de La Laguna, pasando por laderas de cultivos y barrancos, hasta llegar al azul inmenso del litoral norte.

El nombre de la ruta rinde homenaje a las tierras que antaño estuvieron bajo el poder y la influencia del **Marqués de Bajamar**, recordándonos que cada paso que damos no solo atraviesa la naturaleza, sino también las huellas de la historia.

### VALORACIÓN MIDE

HORARIO	5h 00'	2	SEVERIDAD DEL MEDIO
DESNIVEL DE SUBIDA	443 M	1	ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO
DESNIVEL DE BAJADA	965 M	2	DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO
DISTANCIA HORIZONTAL	12,8 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](http://www.montanasegura.com).