



ROQUES DEL SUR

15.03.2026

CAMINO LA SILLETA



DIFICULTAD: MEDIA



DISTANCIA: 10 km.



DURACIÓN: 8 horas.



ASCENSO TOTAL: 462 m.



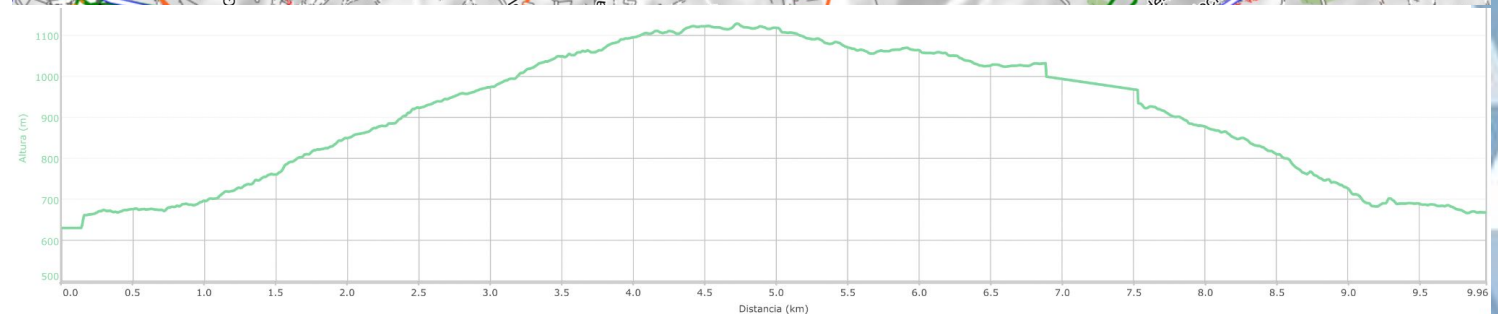
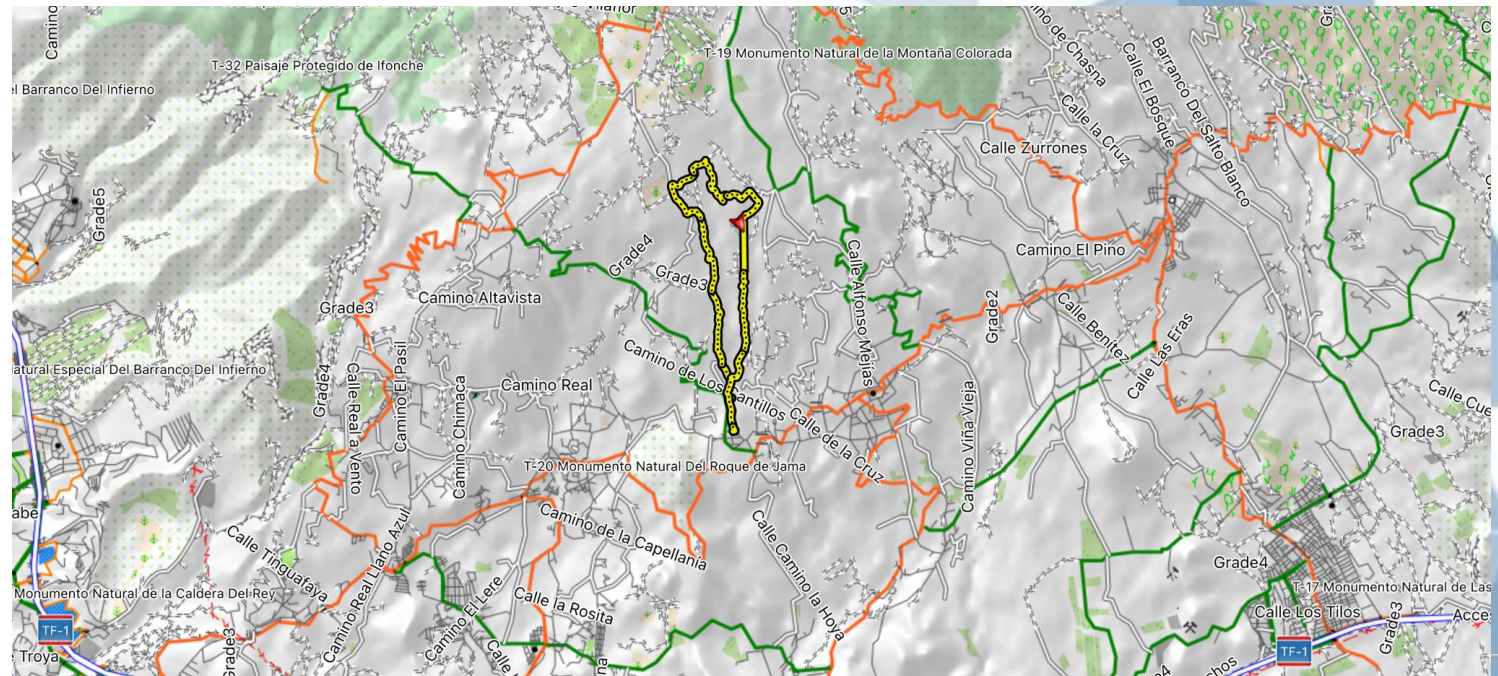
DESCENSO TOTAL: 462 m.

Activa tu vida

PERFILES Y CARTOGRAFÍA



ZONA SUR
Tenerife





IDENTIFICACIÓN Y LOCALIZACIÓN GENERAL

FECHA: 15/03/2026
LUGAR: Zona Sur
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: Este sendero histórico es el principal nexo de unión entre el núcleo de El Roque y la corona forestal de San Miguel. La ruta asciende de forma constante por un trazado de **piedra seca y tosca**, atravesando antiguos bancales agrícolas y zonas de pastoreo que revelan la importancia etnográfica del sur. A medida que ganas altura, el paisaje cambia drásticamente del matorral de medianías al **pinar canario**, culminando precisamente en la zona recreativa de **Cho Pancho**. Es un balcón privilegiado hacia el Monumento Natural del **Roque de Jama** y toda la costa de San Lorenzo. El trayecto destaca por su excelente conservación y por ser la puerta de entrada a los senderos que suben hacia Vilaflor.

VALORACIÓN MIDE

HORARIO	4h 00'	2	SEVERIDAD DEL MEDIO
DESNIVEL DE SUBIDA	462 M	1	ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO
DESNIVEL DE BAJADA	462 M	3	DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO
DISTANCIA HORIZONTAL	10 KM	3	CANTIDAD DE ESFUERZO NECESARIO
TIPO DE RECORRIDO	CIRCULAR		
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.



PLANIFICA
LA ACTIVIDAD



EQUIPA BIEN
TU MOCHILA



ACTÚA SIEMPRE
CON PRUDENCIA