



## Ruta Portillo – Icod el Alto (Por la Fortaleza)

Identificación y localización general			
<b>Promotor de la ruta</b>	Cabildo de Tenerife	<b>Lugar</b>	Dorsal NW
		<b>Fecha</b>	20/10/2019
<b>Duración estimada</b>	10 horas	<b>Desnivel total</b>	1568 m
<b>Recorrido</b>	El Portillo – La Fortaleza – Icod el Alto		
<b>Observaciones</b>	El sendero se inicia en el Parque Nacional del Teide, junto al Centro de Visitantes de El Portillo. Desde allí se dirige (en dirección a Los Guancheros) hacia La Fortaleza y la Cruz de Fregel. A continuación el sendero nos conducirá, en un descenso continuo, por el escarpe de Tigaiga hasta Icod el Alto. Monteverde, pinares y espectaculares vistas nos acompañarán todo el recorrido.		
<b>Otras informaciones de interés</b>	-		

Identificación y localización detallada				
<b>Salida</b>	Plaza del Adelantado	<b>Llegada</b>	Plaza del Adelantado	
<b>Hora prevista de salida</b>	08:00	<b>Hora prevista de llegada</b>	18:00 aprox.	
<b>Duración estimada</b>	10 horas aproximadamente (incluye los traslados de ida al Portillo, unos 120 minutos, y de vuelta desde Icod el Alto unos 90 min.)			
<b>Distancia</b>	14,95 km	<b>Cotas</b>	<b>Cota Máx.</b>	2086 m
			<b>Cota Mín.</b>	518 m
<b>Tipo de homologación (si procede)</b>	Pequeño recorrido			
<b>Recorrido (puntos de paso de interés)</b>	El Portillo – La Fortaleza – Cruz de Fregel - Icod el Alto			
<b>Observaciones</b>	Hay tramos de calle/carretera, aunque la mayor parte transcurre por sendero. Igualmente hay tramos de descenso prolongados y firme suelto y/o resbaladizo.			



## Características de la ruta

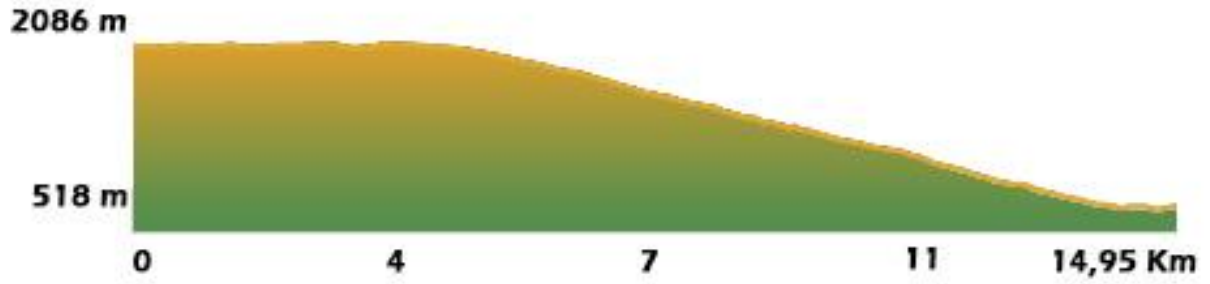
<b>Dificultad</b>	<input type="checkbox"/> Baja	<table border="1"> <tr> <td colspan="2"><b>MIDE</b></td> <td colspan="2">El Portillo - Icod el Alto</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>severidad del medio natural</td> </tr> <tr> <td>desnivel de subida</td> <td>166 m </td> <td></td> <td>2 orientación en el itinerario</td> </tr> <tr> <td>desnivel de bajada</td> <td>1659 m </td> <td></td> <td>2 dificultad en el desplazamiento</td> </tr> <tr> <td>distancia horizontal</td> <td>15,0 Km </td> <td></td> <td>3 cantidad de esfuerzo necesario</td> </tr> <tr> <td>tipo de recorrido</td> <td>Travesía </td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Condiciones de todo el año</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Calculado sobre datos de 2019.</td> </tr> </table>			<b>MIDE</b>		El Portillo - Icod el Alto				2	severidad del medio natural	desnivel de subida	166 m		2 orientación en el itinerario	desnivel de bajada	1659 m		2 dificultad en el desplazamiento	distancia horizontal	15,0 Km		3 cantidad de esfuerzo necesario	tipo de recorrido	Travesía			Condiciones de todo el año				Calculado sobre datos de 2019.			
	<b>MIDE</b>				El Portillo - Icod el Alto																															
						2	severidad del medio natural																													
	desnivel de subida				166 m		2 orientación en el itinerario																													
	desnivel de bajada				1659 m		2 dificultad en el desplazamiento																													
	distancia horizontal				15,0 Km		3 cantidad de esfuerzo necesario																													
tipo de recorrido	Travesía																																			
Condiciones de todo el año																																				
Calculado sobre datos de 2019.																																				
<input type="checkbox"/> Media/Baja																																				
<input type="checkbox"/> Media																																				
<input checked="" type="checkbox"/> Media/Alta																																				
<input type="checkbox"/> Alta																																				
<input type="checkbox"/> Muy Alta																																				
<b>Riesgos</b>	<input type="checkbox"/> Caídas	<input type="checkbox"/> Esfuerzo físico	<input type="checkbox"/> Vértigo/alturas	<input type="checkbox"/> Otras (especificar)																																
<b>Condiciones meteorológicas</b>	Aún no disponibles																																			
<b>Posibles factores meteorológicos</b>	<input type="checkbox"/> Precipitaciones intensas	<input checked="" type="checkbox"/> Temperaturas	<input checked="" type="checkbox"/> Exposición solar																																	
<b>Observaciones</b>	Hasta la misma semana de celebración de la ruta no es posible conocer con cierta precisión las condiciones meteorológicas. No obstante, tenga en cuenta la ausencia de sombra en gran parte del sendero y que es posible encontrarse un día caluroso acentuado por la topografía local. Igualmente en esta zona pueden darse condiciones de viento, frío y lluvia. Infórmese de las condiciones meteorológicas antes de preparar su mochila.																																			

## Equipamiento y recomendaciones

<b>Equipamiento obligatorio</b>	Botas de montaña o calzado de trekking impermeable, ropa adecuada (gorro, gafas, guantes, forro polar, cortavientos de tejido impermeable -tipo goretex-), bastones, protección solar, linterna/frontal, abundante agua (al menos 1 litro) y alimento suficiente. Recuerde consultar la previsión meteorológica antes de preparar su equipo y prevea que las condiciones pueden resultar cambiantes para llevar consigo el material necesario.
<b>Observaciones</b>	La ruta tiene tramos en los que es útil disponer de bastones, especialmente en los de peor firme. ¡No conviene olvidar la cámara de fotos!



## Perfiles y cartografía





Información MIDE*			
<b>SEVERIDAD DEL MEDIO</b>	1	El medio no está exento de riesgo	
	2	<b>Hay más de un factor de riesgo</b>	
	3	Hay varios factores de riesgo	
	4	Hay bastantes factores de riesgo	
	5	Hay muchos factores de riesgo	
<b>ORIENTACIÓN DEL ITINERARIO</b>	1	Caminos y cruces bien definidos	
	2	<b>Sendas o señalización que indica la continuidad</b>	
	3	Exige la 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	
<b>DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO</b>	1	Marcha por superficie lisa	
	2	<b>Marcha por caminos de herradura</b>	
	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	
<b>CANTIDAD DE ESFUERZO</b>	1	Hasta una hora de marcha efectiva	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado.
	2	De 1 a 3 horas de marcha efectiva	
	3	<b>De 3 a 6 horas de marcha efectiva</b>	
	4	De 6 a 10 horas de marcha efectiva	
	5	Más de 10 horas de marcha efectiva	
<p>* El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deporte de Montaña y Escalada (FEDME) y la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) entre otras entidades. Tiene toda la información sobre el MIDE, sus criterios de calificación y ponderación en <a href="http://www.montanasegura.com">www.montanasegura.com</a>.</p>			

**Información Riesgos MIDE\*****Riesgos MIDE del sendero:**

- En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc.)
- En algún tramo del recorrido existe algún otro factor de riesgo, propio de cada zona, que no ha sido tenido en cuenta en el listado anterior

**Otros riesgos**

\* El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deporte de Montaña y Escalada (FEDME) y la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) entre otras entidades. Tiene toda la información sobre el MIDE, sus criterios de calificación y ponderación en [www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com).