DXT TENERIFE

Activa tu vida

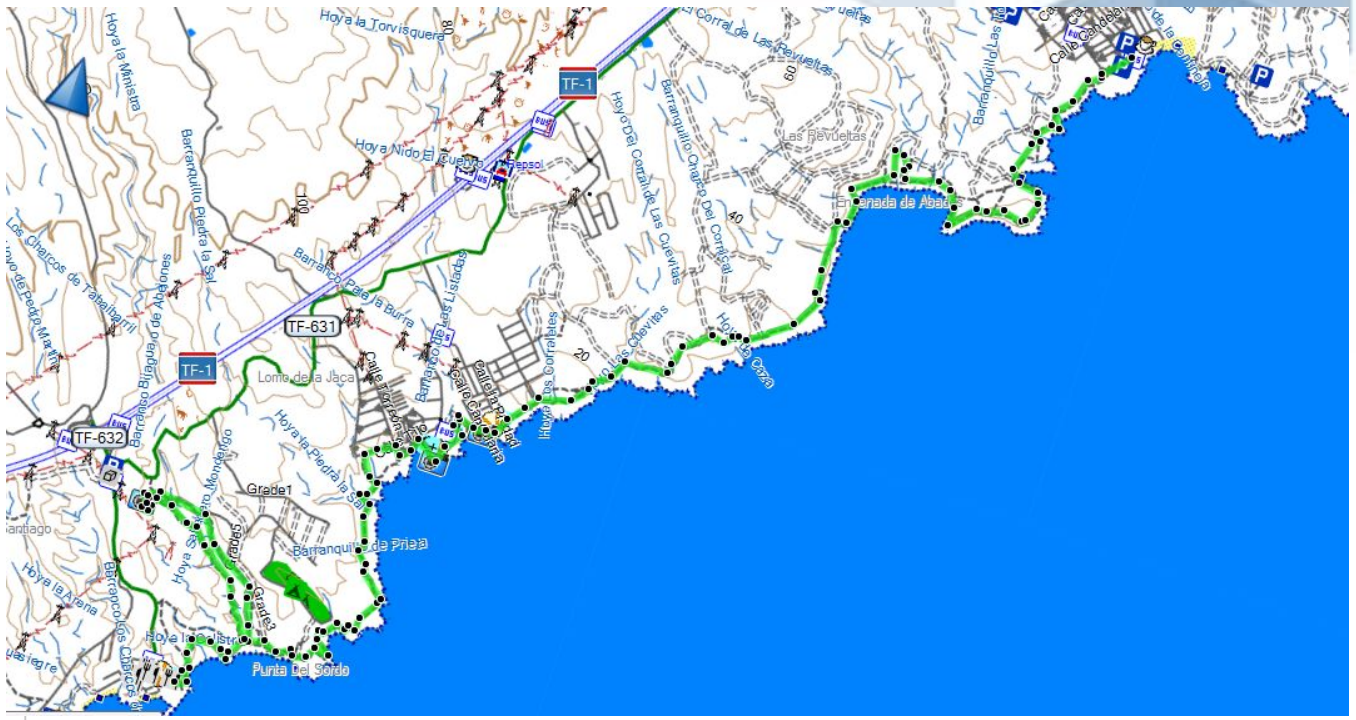
ZONA SUR
Tenerife

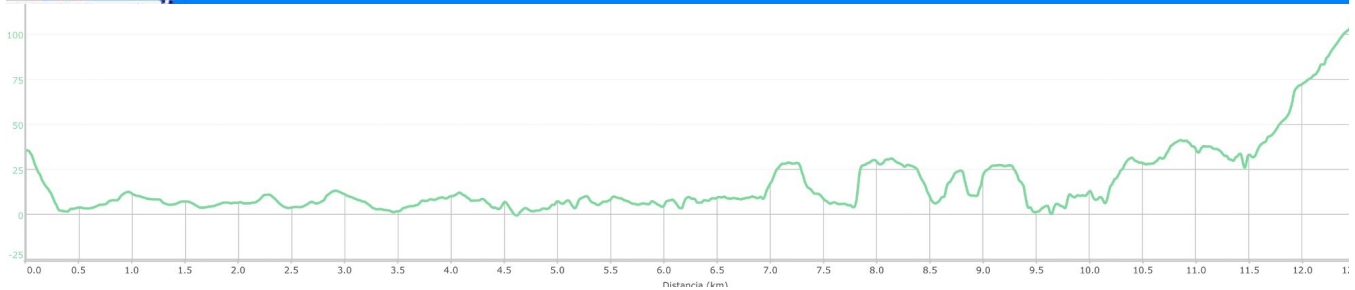
PASEO POR LA COSTA DE ARICO

15.11.2026

SAN MIGUEL DE TAJAO - ABADES

PERFILES Y CARTOGRAFÍA





DIFICULTAD: MEDIA

DISTANCIA: 10km. aprox.

DURACIÓN: 8 horas.

ASCENSO TOTAL: 200m.

DESCENSO TOTAL: 202m.

PASEO POR LA COSTA DE ARICO

SAN MIGUEL DE TAJAO - ABADES

IDENTIFICACIÓN Y LOCALIZACIÓN GENERAL

FECHA: 15/11/2026
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:** las actividades de senderismo no está exentas 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 protector solar.
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

La ruta transcurre por la costa del municipio de Arico,siendo el inicio en el pintoresco barrio pesquero de Tajao,pasaremos por lo barrios de la Jaca y la Listada para terminar en Abades

Un recorrido prácticamente llano, abierto al horizonte y marcado por el contraste continuo entre las distintas coladas y cenizas volcanicas con formas singulares debido a la erocion que le da ese espetacular paisajes al sur de la isla.

VALORACIÓN MIDE

HORARIO	4h 00´	1	SEVERIDAD DEL MEDIO
DESNIVEL DE SUBIDA	200 M	1	ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO
DESNIVEL DE BAJADA	202 M	2	DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO
DISTANCIA HORIZONTAL	10 KM	2	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.

PLANIFICA LA ACTIVIDAD · EQUIPA BIEN TU MOCHILA · ACTÚA SIEMPRE CON PRUDENCIA

JUEGOS MASTER 2026