

La Gomera et Ténérife

du lundi 23 mars 2026 au vendredi 3 avril 2026

Encadrants : Maria Dolores Réal, Hélène Battut	Niveau : Moyen+ T3 ¹
Avec accord : Oui	Semi-itinérant sans portage
Effectif maximum : 10	Auberges de jeunesse, gîtes et hôtels

La Gomera est la deuxième plus petite île des Canaries (25 km de diamètre) et l'une des mieux préservées. Elle est caractérisée par des montagnes volcaniques escarpées qui descendent vers la mer et une végétation luxuriante notamment dans le Parc National de Garajonay, véritable écrin de verdure classé au patrimoine de l'humanité par l'Unesco pour sa laurisylve. D'impressionnants « barrancos » (ravins), des vallées en terrasses et des sentiers tortueux complètent ce paysage pour le plus grand plaisir des randonneurs. Son climat, doux et tempéré, peut être très humide en altitude en raison des alizés se heurtant aux crêtes et formant de véritables mers de nuages. Avec des traditions vivaces, comme le langage sifflé, « el silbo », (toujours enseigné à l'école), et « le saut du berger », l'île a su conserver son authenticité et son caractère sauvage. Et peut-être aurons-nous l'occasion de goûter l'almogrote, l'un des bijoux de sa gastronomie.

Nous en profiterons pour nous arrêter à Ténérife, l'île la plus prospère et la plus peuplée de l'archipel, pour randonner dans le Parc National des Cañadas del Teide et faire l'ascension du Teide (3718 m), le plus haut sommet de l'Espagne et de l'océan Atlantique, et une des plus hautes structures volcaniques au monde (mesurée depuis sa base). La caldera de Las Cañadas del Teide est l'une des plus vastes de la planète : 16 km de diamètre et près de 45 km de circonférence. Constituée de débris volcaniques accumulés, elle ressemble à un immense champ de lave dépourvu de végétation et ponctué de concrétions rocheuses aux formes fantastiques. Roches et graviers offrent une étonnante variété de coloris.

En raison des dénivelées parfois très importantes, des sentiers très raides et parfois aériens, il faudra avoir le pied sûr et ne pas être sujet au vertige. Par ailleurs, l'altitude à Tenerife peut provoquer des nausées ou autres petits désagréments.

La bonne humeur dans le groupe est requise ainsi qu'un esprit de solidarité entre participants.

Niveau et esprit

Niveau Moyen+ (voir définition sur le site du CAF-IDF) pour randonneurs habitués à randonner sur des chemins de montagne irréguliers et capables de s'adapter aux aléas de toutes sortes (mauvais temps, chemin fermé nécessitant un détour, confort sommaire en gîte, etc.). Les temps de marche effective sont indicatifs (7h en moyenne, à une allure de 4km/h sur le plat, sur des distances de 15 à 20 km, avec 500 à 1400 m de dénivelée), ils peuvent varier selon la météo, l'état du terrain et autres aléas. Notre parcours comprend quelques passages vertigineux sur sentiers qui demandent de l'attention et ne pas être sujet au vertige. Les sentiers sont bien entretenus mais le terrain est souvent difficile, notamment dans le centre volcanique de Tenerife, ou très escarpés, en bord de falaise, exigeant un pied sûr. Nous emprunterons certains sentiers de Parcs Naturels ou zones protégées reconnus pour leur biodiversité, et qui abritent une faune et une flore remarquables dont la sauvegarde est essentielle. Nous veillerons à y laisser une empreinte écologique la plus faible possible.

La bonne humeur dans le groupe est requise ainsi qu'un esprit de solidarité entre participants.

¹voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Participation aux frais

800 € (400 € à l'inscription, 400 € le 14/11/2025)

Incluant : les hébergements en demi-pension, les frais administratifs, les transports sur place (ferry, taxis, bus) sauf le bus de/pour l'aéroport à l'aller et au retour, les frais d'organisation (guides, cartes), une partie des frais de l'organisateur (transport).

N'incluant pas : le transport depuis Paris, le transport de l'aéroport au centre-ville, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons.

Cette somme sera recalculée à l'issue de la randonnée. La différence vous sera remboursée ou demandée si nécessaire.

Transport

Le transport est libre mais il faut être arrivé à Los Cristianos (île de Tenerife) le lundi 23 mars 2026.

Les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Vous pouvez choisir une tout autre compagnie et arriver plus tôt et/ou repartir plus tard. RDV à notre hébergement. L'adresse vous sera communiquée après votre inscription.

Aller : Départ lundi 23 mars 2026 de Paris Charles de Gaulle avec EASYJET (Vol n° EJU4575)

Décollage à 12h55. Arrivée à Tenerife SUD (TNS) à 16h25.

(Attention, il y a deux aéroports à Tenerife.)

Actuellement, le prix proposé par Easyjet est de 113,00 euros, avec un bagage en soute.

Retour : Départ vendredi 3 avril 2026 à 16h35 de Tenerife SUD avec la compagnie VUELING.

(Attention à ne pas prendre un vol trop tôt dans la journée car nous dormirons dans le Nord de l'île les jours précédant le retour à Paris). Arrivée à Paris Orly à 21h45.

Actuellement, le prix proposé par Vueling est de 195,00 euros, avec un bagage en soute.

Hébergement et repas

Nous aurons plusieurs types d'hébergement, auberge de jeunesse, pension familiale, location saisonnière, gîte. Nous passerons une nuit à Los Cristianos à notre arrivée à Tenerife, puis à La Gomera 3 nuits à San Sebastian au sud-est, puis 4 nuits au nord à Hermigua. De retour à Tenerife nous passerons 3 nuits dans le nord à San Cristobal de La Laguna.

Nous prendrons nos repas du soir et nos petits-déjeuners soit au restaurant, soit au gîte. Dans ce cas, c'est nous qui devons les préparer.

Programme

J0 : Lundi 23 mars 2026. Départ de Paris pour **Tenerife Sud**. Installation dans notre hébergement à **Los Cristianos**. Visite de la ville. Baignade possible sous votre responsabilité.

J1 : Mardi 24 mars 2026. Départ matinal en ferry pour **La Gomera** (environ 40 minutes de traversée). Installation dans notre hébergement. Visite de la ville et/ou petite randonnée, en fonction de l'heure de notre arrivée. Plusieurs randonnées sont possibles à partir de San Sebastian, par exemple :

Du Mirador Degollada de Pereza > San Sebastian 3h.

Nous nous rendons en bus au point de départ de notre randonnée (**Mirador Degollada de Pereza**) et nous suivons tranquillement le **GR131** jusqu'à San Sebastian.

(On peut aussi faire cette randonnée en sens inverse ; et on peut pousser plus loin éventuellement jusqu'au **Mirador Roque de Agando**), selon le temps dont nous disposerons).

Première nuit à San Sebastian.

J2 : Mercredi 25 mars 2026. San Sebastián de la Gomera > Alto de El Cabrito (GR132)

12 km +640m -640m en **5h** de marche effective. (Aller-Retour)

Cette belle et agréable randonnée emprunte un sentier de différentes hauteurs avec des chemins sablonneux et plutôt caillouteux, bien définis mais étroits. Le long du parcours, on peut voir la partie inférieure du ravin de **Barranco de la Guancha** et sa plage de galets. Baignade envisageable sous votre responsabilité.

Variante possible : au lieu de revenir sur nos pas, se rendre en bus au départ du **sentier numéro 10** (près du Mirador Degollada de Pereza). Suivre ce sentier jusqu'à San Sebastian.

Autre variante : suivre le **GR132** jusqu'à **Playa de Santiago** 20,7 km +1037m -1052m 7h30

2^{ème} nuit à San Sebastian.

J3 : Jeudi 26 mars 2026. Laguna Grande > Alto de Garajonay. 9,8 km +500m -500m en 3h30 Sentier 14: Laguna Grande - Alto de Garajonay. Boucle dans le Parc National de Garajonay

Ce magnifique itinéraire circulaire à travers le merveilleux parc national de Garajonay commence à La Laguna Grande. Les forêts avoisinantes sont d'un vert profond, parfois sombre. L'itinéraire se poursuit jusqu'à l'Alto de Garajonay (1484 m), le point culminant de l'île de La Gomera, d'où les vues sont spectaculaires. Cet itinéraire peut être prolongé en le combinant avec d'autres parcours.

3^{ème} nuit à San Sebastian.

J4 : Vendredi 27 mars 2026. Déménagement (de San Sebastian à Hermigua). Installation dans notre gîte à Hermigua. Randonnée depuis Alto del Contadero > Hermigua 4h30 de marche effective.

Dépose en taxi à Alto del Contadero (1350m). Nous suivons le Sentier numéro 3 jusqu'à Hermigua (250m) en passant par Las Mimbreras (930m), Ermita Nuestra Senora de Lourdes, Caserio del Cedro (850m), Salto de Agua, El Convento.

Ce parcours, très fréquenté, nous fera traverser la magnifique forêt de laurisilva de El Cedro mais comporte néanmoins quelques passages délicats.

1^{ère} nuit à Hermigua

J5 : Samedi 28 mars 2026. Boucle au Nord de Vallehermoso

13 km +800m -800m en 6h de marche effective.

Magnifique itinéraire de randonnée circulaire dans le nord-ouest de l'île. L'itinéraire commence à Vallehermoso et se poursuit par la "route 04", qui coïncide avec le sentier **PR LG 10**, parallèlement au ravin du **Barranco de la Era Nueva**, en passant par l'Ermita de Santa Clara, l'Ermita del Coromoto, le Mirador Buenavista, le **PR LG 9**, la **plage de Vallehermoso** et en revenant par le ravin du **Barranco del Valle (GR131)**.

2^{ème} nuit à Hermigua

J6 : Dimanche 29 mars 2026. Los Riscos (Falaises) de la Mérica (Boucle qui emprunte le **GR132**) **Arure > La Calera. 13,5 km +995m -995m en 6h30** de marche effective.

Los Riscos de la Mérica est une falaise caractérisée par la présence d'un maquis xérophile typique des zones basses de l'île, avec le balo, le cerrillo et le dama comme espèces végétales les plus abondantes. Elle s'élève à 700 mètres au-dessus de la côte, créant un mur basaltique dont le profil est visible à une grande distance de la mer, d'où l'on peut admirer la vue sur la vallée Gran Rey, ancienne zone de culture et d'industrie de la chaux. Aujourd'hui, il reste les vestiges de deux anciens fours à chaux, d'un étang, d'une aire de battage et de plusieurs bâtiments. Cette randonnée ne peut pas se faire les jours de vent. Cet itinéraire peut également être entamé à partir d'**Arure** ou de **Tagaluche**. Il peut aussi se faire en aller simple.

3^{ème} nuit à Hermigua

J7 : Lundi 30 mars 2026. Parque Nacional de Garajonay. Aller-retour depuis Pajarito en passant par El Cedro et Tajaqué. 15,4 km + 791 m 5h30/6h30 de marche effective.

Il s'agit de l'itinéraire le plus long du parc national et l'un des plus variés, qui permet d'apprécier les différents types d'écosystèmes situés sur les sommets et les versants nord du parc : landes sommitales couvertes de tapis de mousses, lauriers sur les versants, lauriers avec lianes caractéristiques des fonds de ravins, qui atteignent parfois une hauteur remarquable, ruisseaux d'eau permanents et beaux paysages, tant de la forêt que des zones plus basses et plus arides de l'île. Ces dernières comprennent la zone de **Los Roques** et, en raison de leur intérêt géologique, les **basaltes horizontaux** de la **caldeira de Benchijigua**. Dans cette dernière zone, on peut observer des espèces rares comme le cèdre des Canaries ou le **tajinaste bleu**.

4^{ème} nuit à Hermigua

Option repos et/ou visite touristique pendant notre séjour à Hermigua: excursion en bateau pour voir **Los Órganos**, une formation rocheuse unique et insolite composée de colonnes verticales ressemblant aux tubes d'un orgue gigantesque. Cette excursion n'est pas incluse dans le budget et ne peut se faire que si les conditions maritimes le permettent.

J8 : Mardi 31 mars 2026. Retour à Tenerife (en ferry). Transfert en autobus à San Cristobal de La Laguna. Installation dans notre gîte. Visite de la ville. Courses.

1^{ère} nuit à La Laguna.

J9 : Mercredi 1^{er} avril 2026. Randonnée mythique dans le Parque Nacional du Teide et ascension du Pico del Teide (3718m), la plus haute montagne d'Espagne. Itinéraire par la Montaña Blanca (2748 m) et le refuge d'Altavista (3267m, fermé).

19,6 km +1400m -1400m en 6h/7h de marche effective (en Aller/Retour).

Transfert en taxi au point de départ de notre randonnée (Route des Cañadas, au pied de la Montaña Blanca). C'est une étape exigeante, tant par le dénivelé que par la nature du terrain ((pentes très raides par moments, sol en pierre ponce, coulées de lave, éboulis). Mais notre effort sera récompensé par les paysages époustouflants typiques de volcanisme explosif. Nous passerons devant **los Huevos del Teide**, (des boules d'accrétion de lave formées avec des fragments de lave solidifiés qui, en roulant sur une coulée de lave encore en fusion et en dévalant une pente, ont accumulé des couches de matière, un peu comme une boule de neige). Nous ferons un petit crochet (5 minutes en aller-retour) jusqu'à la Cueva del Hielo, où des glaçons sont suspendus à la voûte. Les galeries de la grotte, faite de coulées de lavé, mesurent au moins 50 m de long. Nous apercevrons le Pan de Azucar (coiffe brillante de la cime du Teide) peu avant d'arriver à La Rambleta (3555 m), d'où l'on peut atteindre le **Mirador de la Fortaleza** (à 50m) et la station supérieure du téléphérique (en 15 min).

Cette première partie de l'étape est sûrement la plus difficile. Nous aurons parcouru 8,30 km et monté 1190 m de dénivelée positive.

Au passage, nous remarquerons que la flore volcanique se réduit de façon significative au fur et à mesure de la montée au volcan (le **malpais** du Teide -paysage exempt de végétation), véritable spectacle de la nature qui, en outre, nous permettra peut-être de voir des espèces animales endémiques de l'île comme le lézard *Gallotia galloti* ou le *pimelia ascendens*, un scarabée incapable de voler qui vit uniquement dans le Parc National du Teide.

Dans la dernière partie, nous ferons l'ascension du sommet par le spectaculaire **sentier numéro 10 de Telesforo Bravo** (qui nécessite une autorisation). Encore un effort (1 km/ dénivelée +200m) et nous atteindrons notre objectif : le sommet de la plus haute montagne de l'Espagne et de l'océan Atlantique, et de la 3^{ème} structure volcanique du monde.

Après cela, il nous faudra redescendre.

Possibilité de redescendre en téléphérique depuis la station supérieure du téléphérique (La Rambleta, 3555 m) jusqu'au Centre d'accueil du téléphérique, situé dans la station-base (2356 m) et ainsi éviter 1200 m de dénivelée négative. (La réservation du téléphérique est obligatoire). Dans ce cas, de la station de base, nous devons retourner au début du sentier de Montaña Blanca-Teide, qui se trouve à 3 km.

N.B. Cette sortie ne peut pas se faire par mauvais temps. Si le temps est orageux, elle sera remplacée par une autre randonnée.

2ème nuit à San Cristobal de La Laguna.

J10 : Jeudi 2 avril 2026. Randonnée dans le Parque Rural de Anaga (nord-est de Tenerife).

Le massif d'Anaga au nord-est de Tenerife, fortement découpé, est une réserve de biosphère depuis 2015 (UNESCO). Des falaises sauvages et pittoresques, des arêtes aiguës et des ravins profonds dominent la chaîne montagneuse (qui atteint 1000 m d'altitude environ. Le côté sud, plutôt désert et rude, est l'opposé du côté nord, où s'étend une forêt vierge souvent dans le brouillard jusqu'aux crêtes, dont la flore est devenue très rare. La plupart des villages et hameaux sont reliés entre eux par des *caminos* partiellement pavés.

Nous choisirons une randonnée parmi les nombreuses randonnées possibles, en fonction de la météo, de l'état de fatigue, de nos envies, etc.

- 1) **Grand tour de Faro de Anaga (boucle). 13,2 km +980 -980 5h30** de marche effective. Circuit grandiose à l'extrême nord-est de Tenerife, un des parcours les plus impressionnants de Tenerife.
- 2) **Casa Forestal > Roque de las Bodegas (boucle). 13,5 km +1030m -1030m 5h30** de marche effective. Circuit de la crête principale d'Anaga à la Playa de San Roque.
- 3) **Entre Afur et Taganana par la plage de Tamadite (boucle). 11,6 km +710 -710 4h30** de marche effective. Spectaculaire circuit panoramique, grâce aux vues sur la côte escarpée, un des itinéraires les plus variés du massif d'Anaga.
- 4) **De Cruz del Carmen à Chinamada (boucle). 13,9 km +980 -980 5h30** de marche effective.

Très beau et long circuit, encore peu connu, à travers l'une des plus belles vallées du massif. Facile en grande partie, sur de bons chemins, mais quelques passages sur un chemin étroit entre Chinamada et Batan, qui exigent un pied sûr et une insensibilité au vertige (marches un peu aériennes dans la roche).

- 5) **Entre Punta del Hidalgo et Batan de Abajo (boucle). 12,6 km +780m -780m 5h30** de marche effective. Une randonnée hors normes vers des vallées d'altitude idylliques (pour aventuriers !)
- 6) **Vueltas de Taganana: Casa Forestal-Taganana (boucle). 9,3 km +730m -730m 3h30** de marche effective. Superbe chemin à travers une épaisse forêt vierge de lauriers embrumée, l'une des mieux préservées de l'île. De gigantesques fougères et l'épaisse forêt couverte de lichens bordent le *camino*, qui descend en sinuant interminablement vers la localité viticole de Taganana.

3^{ème} nuit à San Cristobal de La Laguna.

J11 : Vendredi 3 avril 2026. Transfert à l'aéroport Tenerife SUD en autobus et retour sur Paris.

N.B. Les possibilités de randonnées à Tenerife sont innombrables. Outre la caldera du Teide et le Parc Rural d'Anaga, dans l'ouest de l'île le **Parc Rural de Teno** offre des paysages spectaculaires, tels les gorges de Masca ou le Barranco del Infierno, un canyon verdoyant (qui nécessite cependant une réservation préalable). Alors, pourquoi ne pas profiter du WE de Pâques pour prolonger de quelques jours votre séjour et pour profiter davantage ?

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.



Parque Nacional del Teide. Volcanoteide



Parque Nacional del Teide. Volcanoteide

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie (à demander à votre caisse d'assurance maladie dès maintenant)
- Carte bancaire internationale et espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet, boîte tupperware.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange, sandales
- Chapeau ou casquette, lunettes de soleil.
- Maillot de bain

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,

- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille, bandeau pour les yeux (selon le confort recherché),
- Chaussons.



Valle Gran Rey. Lagomera.travel



Alto de Garajonay. Lagomera.travel

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 9 octobre 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.