

TÉNÉRIFE - ÎLES CANARIES

- ✓ **DU 12 AU 19 NOVEMBRE 2022, 8 jours/7nuits**
- ✓ **Niveau randonnée : 2**
- ✓ **Minimum 6 personnes - maximum 10 personnes**
- ✓ **Séjour accompagné par un professionnel (Brevet d'Etat d'accompagnateur en montagne)**
- ✓ **Hébergement hôtel (7 nuits) – Pension complète**
- ✓ **Intérêt du séjour : la beauté et la variété des paysages volcaniques de Ténérife, le Parc national du Teide, la laurisylve dans le massif d'Anaga, la gastronomie canarienne, la ville de La Laguna classée à L'Unesco, le village pittoresque de Masca**





PROGRAMME DU SÉJOUR « TÉNÉRIFE - ÎLES CANARIES »

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

J 1 Samedi 12 novembre : RV à Ténérife, transfert à l'hébergement à la Laguna

Rendez-vous à 17h30 à l'aéroport de Ténérife Sud. Nous partons pour La Laguna, la plus jolie ville de Ténérife débordant de monuments historiques, dont le centre est classé à l'UNESCO, et où nous passerons trois nuits.

Nuit à La Laguna en hôtel****. Dîner au restaurant de l'hôtel.

J 2 Dimanche 13 novembre : Randonnée Anaga, Afur et Taganana

Après le petit-déjeuner, nous allons au « mercadillo del agricultor » de Tegueste. Ces marchés traditionnels nous offrent les meilleurs produits de l'île, frais et locaux. Après avoir fait le plein pour le pique-nique, nous voilà partis pour le massif d'Anaga, déclaré réserve de la biosphère par l'Unesco en 2015. Au départ d' Afur, nous y découvrons des paysages variés et villages isolés. Le passage par la plage de Tamadiste est très beau.

Nuit à La Laguna en hôtel****. Dîner au restaurant.

- Distance : 12 km, dénivelé positif +750m, dénivelé négatif -750m, temps : 4h30.

J 3 Lundi 14 novembre : Randonnée Anaga, laurisylve et villages perchés

Aujourd'hui encore, nous repartons à Anaga pour une randonnée qui nous fera découvrir la laurisylve, cette forêt humide embrumée caractéristique des îles de la Macaronésie. Au départ de la Cruz de Carmen à 950m, nous descendons vers Chimanada puis nous remontons par la vallée voisine.

Nuit à La Laguna en hôtel****. Dîner au restaurant.

- Distance : 13,1 km, dénivelé positif +900m, dénivelé négatif -900m, temps : 5h00.

J 4 Mardi 15 novembre : Alto de Guajara (2718m) dans le Parc National du Teide

Changement de décor. Nous prenons de l'altitude pour nous diriger vers le Parc National du Teide. Au départ du Parador, notre randonnée nous mènera au sommet du Guajara à 2718m, il est le plus haut sommet de la caldera et offre une vue superbe sur le sommet du Teide à 3718m.

Suite à la randonnée, nous allons dans l'ouest de l'île à Icod de Los Vinos pour 2 nuits. Ce village abrite le Drago milenario, l'arbre le plus ancien de l'archipel.
Nuit à Icod de los Vinos en hôtel***. Dîner au restaurant.

- Distance : 10,5 km, dénivelé positif +640m, dénivelé négatif -640m, temps : 4h00.

J 5 mercredi 16 novembre : Parc rural de Teno, depuis El Palmar et visite de Garachico

Très jolie randonnée dans l'extrême pointe ouest de l'île, au cœur du parc rural de Teno. Ce massif offre de très belles randonnées au milieu de palmier, dragonnier et euphorbe, dans un décor escarpé et varié.

Suite à la randonnée, nous prendrons un temps libre pour visiter Garachico, joli village en bord de mer avec ses piscines naturelles.

Nuit à Icod de los Vinos en hôtel***. Dîner au restaurant.

- Distance : 12km, dénivelé positif +700m, dénivelé négatif -700m, temps : 4h30.

J 6 jeudi 17 novembre : Traversée de Santiago del Teide à Masca

Une belle traversée nous attend aujourd'hui entre Santiago del Teide et le village pittoresque de Masca, perché sur les flancs abrupts du massif de Teno, que nous prendrons le temps de visiter.

Un court retour en bus nous ramènera à notre point de départ à Santiago del Teide.

Nous nous dirigeons alors dans le versant sud de l'île au village de montagne de Vilaflor, où nous nous installons pour deux nuits.

Nuit à Vilaflor en hôtel**. Séance SPA (jacuzzi, sauna) de 2h00 en fin d'après-midi. Dîner au restaurant.

- Distance : 11,6 km, dénivelé positif +600m, dénivelé négatif -850m, temps : 4h30.

J 7 vendredi 18 novembre : El paisaje lunar

Nouveau décor, celui des pins canariens. Cette randonnée nous fait découvrir ce paysage caractéristique des canaries. Le contraste des couleurs est saisissant, du vert éclatant sur fond ocre.

Après la randonnée, nous pourrons nous prélasser dans le spa de l'hôtel, créneau réservé pour le groupe.

Nuit à Vilaflor en hôtel**. Séance SPA (jacuzzi, sauna) de 2h00 en fin d'après-midi. Dîner au restaurant.

- Distance : 13 km, dénivelé positif +650m, dénivelé négatif -650m, temps : 4h30.

J 8 samedi 19 novembre : El Medano et Retour

Après le petit-déjeuner, nous partons passer la journée à El Médano, petite ville agréable ensoleillée de la côte sud qui a échappé aux infrastructures de tourisme de masse. Une dernière journée plage et farniente !

Fin de séjour dans l'après-midi, à 16h00 à l'aéroport de Ténérife Sud.

INFORMATIONS SUR LE SEJOUR

Niveau du séjour

Niveau 2.

De quoi s'agit-il ?

Vous vous sentez capable de marcher au moins 5h par jour, hors pauses. Les dénivelés n'excèdent pas 900 mètres. On marche à un rythme de 300 mètres de dénivelé à l'heure ou 3km à l'heure. Il s'agit de randonnée peu difficile à difficile.

Les terrains sont de montagnes, plutôt cailloux, parfois techniques. Il s'agit en majorité de sentiers, et non des pistes ou routes. Le terrain volcanique est caillouteux.

Nous prenons le temps d'admirer les paysages, prendre des photos, et nous faisons des pauses régulièrement pour s'hydrater et grignoter.

Il faut pouvoir allonger le pas si besoin comme lors d'une distance importante à parcourir.

Poids du sac à dos :

Portage d'un petit sac pour la journée, soit 3-4 kg. Voir la rubrique « Que faut-il emporter »

Date, Début et fin de séjour

Début : le samedi 12 novembre 2022 à 17H30 à l'aéroport de Ténérife Sud.

Fin : le samedi 19 novembre 2022 à 16h00 à l'aéroport de Ténérife Sud

Nombre de participants

Minimum 6 personnes, maximum 10 personnes

Hébergement & repas

3 nuits en hôtel**** à La Laguna, en base de chambres doubles et petit-déjeuner. Hôtel avec piscine.

2 nuits en hôtel*** à Icod de los Vinos, en base de chambres doubles et petit-déjeuner.

2 nuits en hôtel** à Vilaflor, en base de chambre double et petit-déjeuner. Petite piscine extérieure. SPA intérieur (2 créneaux de 2h00 réservés pour le groupe, inclus dans le tarif).

Les petits déjeuners sont pris à l'hôtel.

Les dîners sont pris au restaurant (4) en ville, et en hôtel (3) cuisine traditionnelle et locale. Il s'agit de menu avec plusieurs choix.

Les pique-niques sont confectionnés soit par l'hébergement (2), soit par l'accompagnateur (5).

Transports

Transport assuré par l'accompagnateur, en véhicule de location 9 places, complété par un transfert en bus public. Au-delà de 8 participants, un second véhicule (de location) sera

conduit par certains participants définis à l'avance et habilités à le faire, en accord avec ces derniers, comme précisé par l'accompagnatrice.

Les vols Bordeaux-Ténérife Sud aller-retour, sont pris en charge et géré par le participant.

TARIFS, POLITIQUE DE RÉSERVATION ET ANNULATION

Tarif

Nbre de personnes	De 6 à 9 pers	10 personnes
TARIF PAR PERSONNE	990€	960€

Le prix comprend :

- L'encadrement par une professionnelle de la montagne, Brevet d'Etat d'accompagnateur en montagne
- L'hébergement 7 nuits (3 nuits à La Laguna, 2 nuits à Icod de los Vinos, 2 nuits à Vilafior)
- deux séances de 2h00 SPA à l'hôtel de Vilafior
- la pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J8
- les transferts de personnes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances annulation et rapatriement
- les frais de dossier 15€ par bulletin d'inscription
- Le vol international
- Les visites éventuelles
- Les boissons
- tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

Réservation et paiement :

Vous devez compléter le bulletin d'inscription en ligne (demander le lien à Lilika)
N'hésitez pas à contacter Caroline Aphetsetche au 0672241738

Un acompte de 30% du prix du voyage vous sera demandé à l'inscription par AEM Voyages (acompte 30% si à moins de J-30 ou 100% entre J-30 et le jour du départ) par chèque, par chèques-vacances, par virement, ou par carte bleue.

Le solde du règlement vous sera demandé à 30 jours du départ.

Annulation :

Voir les conditions particulières de vente.

FORMALITÉ

- passeport ou carte d'identité en cours de validité
- RC : vous devez être couvert en responsabilité civile dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.
- pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie
- la carte de groupe sanguin, si vous avez
- argent : CB ou espèces

INFORMATION COVID-19

L'ensemble des prestations de ce séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Afin de préparer au mieux votre séjour, consultez régulièrement le site :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/espagne/#>

Chaque participant doit prévoir des masques, du savon ou du gel hydroalcoolique.

AUTRES INFORMATIONS UTILES

Nous contacter :

Encadrement du séjour assuré par :

Lilika

Caroline Aphessetche, accompagnatrice en montagne : 0033672241738

www.lilika.fr

caroline.aphessetche@gmail.com

QUE FAUT-IL AMENER

Pour la randonnée :

- Sac à dos de randonnée 30 litres conseillés
- Chaussures de randonnée à semelle crantée
- Chaussette de randonnée
- Pantalon de randonnée
- Short
- Veste imperméable et coupe-vent type Gore-tex
- Polaire chaude
- Tee-shirt respirant à manche longue et à manche courte
- Casquette ou chapeau, lunette de soleil, crème solaire, stick à lèvres solaire
- Papier toilette
- Pharmacie et médicaments personnels (avec ordonnance obligatoire), paracétamol
- Double-peau pour les ampoules, pansements et désinfectant, bande adhésive
- Gourdes ou bouteille d'eau **pour 2 litres d'eau**
- 1 poche en plastique qui sert de poubelle personnelle (on ne laisse rien en montagne)
- Téléphone ou appareil photo
- Gant, bonnet, tour de cou
- La protection de sac contre une éventuelle averse (en général fournie dans le sac)

Pour les pique-nique et repas :

- Gobelet (Lilika amène des thermos d'eau chaude, avec des dosettes de café, tisane et thé)
- Boîte hermétique de contenance 0,5 à 1 litre, cuillère, couteau et fourchette. Un sachet en tissu ou plastique pour y mettre le pique-nique.

Hébergement et autre :

- Serviette légère microfibre, **un paréo pouvant être idéal** et utile pour plusieurs choses : pique-nique, sieste, protection soleil, serviette de plage, foulard en cas de vent, etc...
- Vêtements confortables pour le soir
- Chaussure confortable de rechange pour l'après-randonnée type sandale légère ou tongue
- Gel hydroalcoolique, masque, savon
- Serviette de plage
- Maillot de bain

- Boule-Quiès
- Nécessaire de toilette.

Avertissement général sur les séjours : Des baignades seront parfois possibles selon les destinations (lacs, rivières, bord de mer). Elles se font sous la responsabilité des participants eux-mêmes, l'accompagnatrice n'est pas responsable de cette activité baignade, n'étant pas diplômé pour cela.