



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegni 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
senioresmilano@gmail.com - www.caimilano.org



2-9 Maggio 2020

LA PALMA

Spagna Isole Canarie



La Palma è la quinta isola più popolosa delle Canarie. Il capoluogo è Santa Cruz de la Palma. L'isola è formata da due edifici vulcanici attigui: uno a nord, circolare, con un diametro di circa 25 chilometri e interrotto dalla profonda depressione della Caldera Taburiente, e il Monte_Cumbre_Vieja, uno dei più attivi delle isole Canarie e che eruttò nel 1971, di forma allungata e che si estende su una linea di circa 20 chilometri. La principale cima dell'isola, seconda in tutto l'arcipelago, è il Roque de los Muchachos, alto 2.426 m. Grazie alle peculiarità del clima palmero, e in particolare al fatto che le nubi si formano in uno strato compreso tra 1 e 2 km di altezza, sulla sommità del Roque de los Muchachos si trova l'Osservatorio del Roque de Los Muchachos, un gruppo di telescopi di varie nazionalità gestito in comune dall'Istituto de Astrofísica de Canarias e dalle nazioni proprietarie dei telescopi. Tra essi si trova anche il Telescopio Nazionale Galileo, il maggiore telescopio ottico italiano.

Costo del viaggio

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA: € 1576

Supplemento camera singola

€ 250

la gita si effettua al raggiungimento di un minimo di 26 partecipanti

scadenza iscrizioni: martedì 22 ottobre 2019

all'atto delle iscrizioni versare come acconto € 500 accludendo l'apposito modulo di prenotazione debitamente compilato e la fotocopia del documento di identità con cui si viaggerà

28.1.2020 secondo acconto € 500

saldo entro martedì 24 marzo 2020 € 576 (in camera doppia) € 826 (in camera singola)

LA QUOTA COMPRENDE:

- Volo di linea Iberia in classe economica da Milano Linate a La Palma via Madrid
- 7 notti a La Palma presso Hotel 4**** in camere doppie con servizi privati con trattamento di mezza pensione bevande incluse;
- Bus e guida per i trasferimenti aeroporto - hotel- aeroporto a La Palma;
- Tasse di soggiorno da pagare in loco.
- Tasse aeroportuali
- 5 escursioni trekking con 2 guide (1 parlante italiano + 1 spagnolo)
- 1 escursione culturale di 8 ore con 1 guida parlante italiano
- 1 escursione serale di 4 ore per ammirare il cielo stellato
- Assicurazione medico – bagaglio e annullamento

LA QUOTA NON COMPRENDE :

- I pranzi
- Extra a carattere personale e tutto quanto non riportato ne “la quota comprende”

HOTEL H10 TABURIENTE PLAYA****

L' **H10 Taburiente Playa** si trova sul lungomare, a solo 300 metri dalla rinomata Playa de Los Cancajos. Rinnovato di recente, spiccano le camere confortevoli, le piscine e le terrazze con straordinaria vista sul mare e la ricca offerta gastronomica con prodotti tipici delle Isole Canarie. Questa struttura si trova a 4 minuti a piedi dalla spiaggia, Ubicata a 300 metri dalla spiaggia di Los Carcajos, sulla costa orientale di La palma, l'Hotel Taburiente Playa offre 3 piscine all'aperto, una sauna e alcuni campi da tennis. Tutte le camere dell'H10 Taburiente Playa sono climatizzate e dotate di balcone privato TV satellitare e bagno privato con asciugacapelli. L'hotel ospita un ristorante a buffet con cucina a vista, dove potete gustare piatti internazionali e 3 bar, tra cui uno snack a bordo piscina e un salone con musica dal vivo. Sono inoltre disponibili il servizio in camera e pranzi al sacco.

OPERATIVO VOLI (soggetto a riconferma)

02/05/20 MILANO LINATE MADRID 07H10 - 09H30
MADRID LA PALMA 11H40 - 13H50

09/05/20 LA PALMA MADRID 14H30 - 18H20
MADRID MILANO LINATE 19H50 - 22H00

PROGRAMMA

1° giorno sabato

MILANO – MADRID – SANTA CRUZ DE LA PALMA

Ritrovo dei signori partecipanti all'aeroporto di Linate alle **05h.10**. Disbrigo delle formalità d'imbarco e alle **07h10** partenza con linea Iberia per Madrid, Cambio di aeromobile e proseguimento per Santa Cruz de La Palma. All'arrivo, previsto alle **13h50**. Sistemazione in Hotel cena e pernottamento

2° giorno domenica:

CASA DEL MONTE – CENTRO VISITANTE LOS SILOS / CENTRO VISITANTE LOS SILOS- MIRADOR DE EL ESPIGON-CENTRO VISITANTE

Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) in hotel. Pranzo libero.

La strada de los Nacientes de Marcos y Cordero è una delle più varie e apprezzate escursioni di sentierismo. Questo percorso si snoda attraverso i boschi di Laurisilva, attraversa gallerie con acque, canyon profondi e letti di torrenti con grande pietre da superare. Dopo l'ultima galleria si possono apprezzare le cascate che escono dalla montagna. Inizia una discesa lunga e pesante per le ginocchia, però la vista selvaggia, il profumo di pino e le felci centenarie ti fanno dimenticare la fatica. Alla fine della pista c'è il belvedere Espigon Atraversado, bisogna fare una piccola salita, però bisogna visitarlo. Ci passano solo tre persone alla volta, però la vista è a 360° e vale la pena. La rotta dal Mirador al centro visitante de los Tilos è indipendente e normalmente si aggiunge alla precedente, una discesa in mezzo alla pista forestale che si percorre tranquillamente in poco tempo. Necessario utilizzare bus 4 X4.

GITA LUNGA

Si inizia dal Casa del Monte, 1300 di altitudine fino al centro Visitante de los Tilos 500 m di altezza.

Dati tecnici:

Dislivello: -800 Lunghezza e tempo: 12 km circa 4 ore.

Nota: necessario impermeabile e luce.

GITA BREVE

Si inizia dal centro Visitante de los Tilos, 500 m di altezza, al Mirador de el Espigon 800 m di altezza e di nuovo al centro visitantes de los Tilos.

Dati tecnici

Dislivello: +300 salita-300 discesa Lunghezza e tempo: 4 km circa 2 ore.

Sentiero e pista forestale con alcuni tratti del letto del torrente accidentati.

Percorso completamente in ombra.

3° giorno lunedì:

PICO DE LA NIEVE -ROQUE DE LOS MUCHACHOS PICO DE LA CRUZ – ROQUE DE LOS MUCHACHOS

Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) in hotel. Pranzo libero.

Questo itinerario passa per la parte più alta dell' isola e, anche se non è particolarmente lungo, non bisogna sottovalutare l'altezza e il sole, pertanto è consigliabile acqua e protezione solare alta. Il percorso si snoda tra i telescopi, nubi capricciose, scogliere vertiginose, lava, pareti di colori vivi e forme inverosimili, mille fiori colorati e profumi. Questo itinerario, che non scende al di sotto dei 2000 metri, è l'emblema dei sentieri di cresta Palmero: tenendo conto delle profondità dei canali che separavano i comuni settentrionali, da Tijarafe a Santa Cruz, risultava più comodo salire alla cresta, percorrere questo facile sentiero e scendere nel punto di destinazione.

GITA LUNGA

Si inizia dal Pico de la Nieve 2300 m circa di altezza e si sale a Roque de los Muchachos a quasi 2500 di altezza

Dati tecnici:

Dislivello: +200 Lunghezza e tempo: 9/10 km circa 4 ore.

GITA BREVE

Si inizia dal Pico de la Cruz 2400 m circa di altezza e si sale a Roque de los Muchachos a quasi 2500 di altezza

Dati tecnici:

Dislivello: +100 Lunghezza e tempo: 5 km circa 2 ore.

Serata dedicata all'osservazione dei pianeti visibili, la luna, stelle, galassie, nebulose e cumuli stellari con l'uso di un telescopio. È una attività guidata, della durata di 2h circa, con lo scopo di osservare il cielo notturno ed include anche una spiegazione da parte di un esperto in astronomia, su come orientarsi usando le costellazioni. L'osservazione si effettua dopo che cala il sole e in uno dei 16 "Mirador" belvederi, adatti allo scopo e rappresenta un complemento per chi visita la isola, approfittando del fatto che la Palma è una delle migliori ubicazioni del mondo per la astronomia professionale e amatoriale.

4° giorno martedì:

VISITA CULTURALE DI SANTA CRUZ E DINTORNI

Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) in hotel. Pranzo libero.

In questa escursione di 8 ore potrete conoscere la Tradizione Palmera, godere delle spettacolari viste dell'isola verso il mare riconoscendo nell'orizzonte le isole vicine, ed infine visitare la capitale, un gioiello di architettura coloniale. Durante l'escursione potremo verificare la idiosincrasia del popolo Palmero. Si comincia visitando il laboratorio di ceramica El Molino, un'opportunità speciale per conoscere i nostri antenati, godendo del antico molino, i giardini pittoreschi e l'intorno. La visita successiva è al Mirador de La Montaña La Breña con una vista singolare sulla costa est. In seguito visitiamo il Mueso del Puro Canario, una fabbrica dove tutt'oggi la famiglia lavora a mano le foglie di tabacco. La tappa seguente è al Mirador de la Concepcion, un balcone naturale con vista su Santa Cruz della Palma per poi seguire con la visita al Santuario de la Virgen de las Nieves. Per concludere visita al monumento più emblematico della capitale, il Barco de la Virgen, e passeggiata per il centro storico di Santa Cruz con i Balconi più fotografati dell'isola.

5° giorno mercoledì:

LOS BRECITOS -BARRANCO LAS ANGUSTIAS /CENTRO VISITANTE-BARRANCO LAS ANGUSTIAS

Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) in hotel. Pranzo libero.

Questo sentiero di difficoltà media alta ci conduce nell'interno del Parque Nacional permettendoci di percorrerlo in parte, fino alla sua uscita naturale: il barranco de las Angustias. Parte da Los Brecitos e arriva al parking de la Viña, scendendo per il Barranco de las Angustias. Questa rotta ci permette di ammirare la vegetazione interna del parco nazionale, la sua formazione geologica con particolare attenzione alla forma delle rocce del barranco.

GITA LUNGA

Si inizia da Los Brecitos siamo a 1500 m circa di altezza e poi tutta una discesa fino al barranco de Las Angustia, 300 mt di altezza.

Dati tecnici:

Dislivello: -1200 Lunghezza e tempo: 12 km circa 6 ore.

GITA BREVE

Si inizia dal Centro Visitante (Barranco Taburiente) a 800 m circa di altezza e poi tutta una discesa fino al

barranco de Las Angustia, 300 mt di altezza.

Dati tecnici:

Dislivello: -500 Lunghezza e tempo: 7 km circa 3 ore.

6° giorno giovedì:

RIFUGIO DEL PILAR A LOS CANARIOS / LOS CANARIOS A FUENCALIENTE

Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) in hotel. Pranzo libero.

Il giro dei vulcani è un gran percorso per conoscere i vulcani ed ammirare le due coste: Est ed Ovest. È anche il miglior belvedere della caldera di Taburiente poiché offre una panoramica completa del cratere in tutto il suo splendore, di 8 km di diametro. Durante il tragitto si possono vedere degli alberi incredibili, i pini Canari che sono capaci di riprendersi rapidamente dopo un incendio. Al finale di della rotta si termina in un mitico bar Canario.

GITA LUNGA

Si inizia dal Rifugio del Pilar, a circa 1544 m di altezza, fino a Las Deseadas e poi tutta una discesa fino a Los Canarios, 789 m di altezza.

Dati tecnici:

Dislivello: +789 e -1544 Lunghezza e tempo: 17 km circa 6 ore.

GITA BREVE

Si inizia dal Los Canarios, a circa 789 m di altezza, fino al Faro de Fuencaliente, 0 m di altezza

Dati tecnici

Dislivello: -800

Lunghezza e tempo: 5,5 km circa 4 ore. Tipo di terreno: sentiero per il bosco di pini, terra vulcanica (molto abrasiva) e terreno molto irregolare.

7° giorno venerdì:

ERMITA DI SAN BARTOLOME / ERMITA DI SAN BARTOLOME (percorso ad anello)

Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) in hotel. Pranzo libero.

Questo percorso si snoda tra la Laurisilva dell' isola, percorre una zona fresca e obreggiata, adatta a tutti. È uno dei sentieri della Palma che ricorda che l'isola è conosciuta come la isla Verde, lo conferma la suanatura e vegetazione. Si tratta di un sentiero circolare, di bassa difficoltà di circa 11 km e una durata approssimativa di 4 ore. Esiste una variante che è partire dal tunel de la Galga (punto di informazione Ambientale), entrare a piedi nel Cubo de la Galga e salire dallo stesso, questa è la opzione più corta.

GITA LUNGA

Si inizia dalla Ermita di San Bartolomé 400 m circa di altezza e si sale a la Pista del Monte, dove inizia il percorso circolare del Cubo de la Galga. Si procede a Mirador de la Somada 800 m. di altezza e si scende fino a chiudere il circolo di nuovo alla Pista del Monte e di lì alla Ermita di San Bartolomé.

Dati tecnici:

Dislivello: +400 Lunghezza e tempo: 10 km circa 4 ore.

GITA BREVE

Ermita – Cubo di Galga-Mirador de Somada Alta (vedi descrizione primo gruppo)

Dati tecnici:

Dislivello: +400 Lunghezza e tempo: 8 km circa 2,30 ore.

8° giorno: sabato

SANTA CRUZ DE LA PALMA – MADRID – MILANO

Prima colazione in Hotel. Tempo a disposizione fino all'ora del trasferimento in aeroporto. Disbrigo delle formalità d'imbarco e, alle **14h30**, partenza per il rientro a Milano con volo di linea Iberia via Madrid. Arrivo a Linate previsto alle **22h00**

N.B. L'ordine delle visite potrebbe subire variazione o essere modificato per esigenze locali e/o metereologiche. Quando si tratta di trekking