



TRAIL À TÉNÉRIFE

Carnet Nunam 2026





Caldeira de Las Cañadas

ESPAGNE - ÎLES CANARIES

TÉNÉRIFE

EN BREF

Ténérife, l'île de l'éternel printemps. Un vrai petit paradis pour reprendre la saison du trail en douceur ! Un climat relativement doux et ensoleillé en plein mois de mars, des sentiers d'une diversité incroyable - jusqu'à plus de 3000m d'altitude - et des paysages à couper le souffle... Entre bord de mer, forêts de lauriers, paysages lunaires et sols volcaniques, Ténérife offre un terrain de jeu idéal pour retrouver ses sensations, s'acclimater à l'altitude, et progresser dans ses techniques. Chaque jour sera source de découvertes, de dépaysement, d'efforts... et de réconfort !

VOUS ALLEZ AIMER

INFOS CLÉS

Voyage guidé (2 guides au-delà de 8 participants)

Groupe : 6 à 14 participants

Durée : 8 jours

Niveau : 5 (expert)

Séjour en étoile, montagne, volcans, confort, dépaysement

Code voyage : ADPI02

- Des paysages à couper le souffle
- La diversité des massifs montagneux et volcaniques
- La diversité des sentiers, tantôt techniques, tantôt roulants
- Le doux climat de l'île, parfait pour se défouler sans souffrir de la chaleur ou du froid
- Un hébergement confort en bord de mer
- Des conseils techniques pour progresser en trail
- Un guide local lors de notre excursion dans le Parc du Teide (sous réserve de disponibilité lors de la réservation)
- Une formule tout compris ! (vol, hébergement, pension complète)

Rq : ce séjour est aussi proposé en version Randonnée ! N'hésitez pas à contacter Nunam Aventures pour davantage de détails.

Si l'on associe souvent Ténérife - la plus grande des îles de l'archipel des Canaries - à sa côte Sud, ses plages de sable noir, et des vacances farniente « les pieds dans l'eau », la partie Nord de l'île compte quant à elle trois parcs naturels, et regorge d'une multitude de sentiers sauvages qui ne demandent qu'à être explorés.

Le Parc d'Anaga, au nord-est de l'île, est réputé pour abriter l'une des dernières laurisylves européennes - forêts subtropicales humides de lauriers, reliques de l'ère tertiaire - et de nombreuses espèces endémiques. Cette laurisylve - écosystème fragile et précieux - a valu au Parc le classement de Réserve de Biosphère par l'UNESCO en 2015.

Au nord-ouest de l'île, le Parc Rural de Teno offre quant à lui des paysages d'une diversité exceptionnelle. Ce massif - issu de l'un des principaux volcans ayant formé l'île - a subi des milliers d'années d'érosion, qui en ont sculpté ses falaises si abruptes, ses ravins si étroits et ses vallées si profondes, cachant de nombreux petits villages en terrasse qui ne manquent pas d'authenticité. Le Parc abrite lui aussi une laurisylve exceptionnelle.

Enfin, au cœur de l'île, le Parc national du Teide offre une toute autre ambiance, volcanique, lunaire, spectaculaire. Champs de lave solidifiée aux couleurs variées, cônes volcaniques, formations rocheuses atypiques. Le Parc est inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO depuis 2007, et abrite, bien entendu, le Teide, le plus haut sommet d'Espagne, culminant à 3715m.

Des sentiers côtiers aux sommets volcaniques, en passant par des forêts luxuriantes et enchanteuses, ce séjour vous fera découvrir les nombreuses facettes de l'île, authentiques et sauvages, loin des foules.

Après de belles journées à arpenter les sentiers, nous profiterons de notre hébergement en bord de mer, dans le petit village pittoresque de Garachico. Marqué par une éruption volcanique dévastatrice en 1706 qui a enseveli son port - et par là-même le cœur de son activité commerciale, ce village a su se réinventer. Petit centre historique de type colonial, piscines naturelles formées par la lave refroidie, Garachico nous offrira de vrais instants de détente et de dépaysement, loin de l'agitation des grandes stations balnéaires.





Las Roques de García

AU FIL DES JOURS



Cette version « trail » du séjour nous fera découvrir les mêmes massifs et sommets que la version « randonnée », mais avec des variantes permettant de rallonger les itinéraires. Et, en bonus, l'ascension du Pico Viejo !

L'objectif de ce séjour n'est pas de faire une perf' chaque jour ;-) mais de profiter, et surtout de ne pas se blesser dès le début de saison. Il s'agira donc d'un mix entre rando et trail, le rythme sera adapté en fonction des terrains rencontrés et de l'altitude (il est parfois difficile de courir sur du terrain volcanique ou embroussaillé, et d'autant plus à 2500m d'altitude... ;-) Mais pour autant, vous ne serez pas sans sortir de votre zone de confort... loin de là !

J1 VOL FRANCE - TÉNÉRIFE

Transfert : Minibus privé entre l'aéroport de Ténérife Sud et l'hébergement (1h30)

Repas inclus : Dîner

Hébergement : Appartement ou maison privé(e) - selon disponibilité - dans le village de Garachico. Installation pour la semaine, en chambres doubles.

Votre guide vous donnera une heure de rendez-vous à l'aéroport de Ténérife Sud, et vous conduira à votre hébergement, dans lequel vous pourrez vous installer pour la semaine.

Nb : si vous avez choisi un autre vol que celui proposé, et que votre avion atterrit à l'aéroport de Ténérife Nord, il vous faudra prendre le bus pour rejoindre Garachico.

J2 VOLCAN CHINYERO & MONTAÑA NEGRA

Itinéraire : ↗ +700m ↘ -700m ↔ 22km ⌚ 4h30

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

Transfert : 30min (minibus privé)

Cette journée sera aux couleurs de ce qui fait de Ténérife sa particularité si exotique : son paysage volcanique. Depuis le petit village de San José de Los Llanos, nous grimperons dans une forêt de pins canariens avant de découvrir une multitude de petits volcans, dont la Montaña Negra et le volcan Chinyero. Notre itinéraire nous conduira sur différentes coulées de lave - reliques de la dernière éruption du volcan en 1909 - sur lesquelles, peu à peu, la végétation reprend vie. Décor surprenant, contraste saisissant !

Cette première sortie sera l'occasion de s'acclimater en douceur, et de prendre nos marques sur les sentiers volcaniques relativement techniques.

J3 ALTO DE GUAJARA (MASSIF DU TEIDE)

Itinéraire : ↗ +1450m ↘ -1450m ↔ 21km ⌚ 6h

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

Transfert : 1h30 (minibus privé)

L'ascension de l'Alto Guajara, sur la périphérie du Parc du Teide, nous offrira un premier aperçu inoubliable de l'immensité de ce Parc. Notre itinéraire, loin des foules, nous mènera une fois de plus dans des paysages lunaires, aux couleurs volcaniques incroyables - rouge, ocre, noir - et aux formations rocheuses étrangement sculptées. L'Alto Guajara - 3e sommet le plus haut de l'île, culminant à 2715m - offre une vue grandiose sur ces deux grands frères - le Teide et le Pico Viejo - ainsi que sur l'ensemble de la caldeira de Las Cañadas. Nous y découvrirons les ruines de ce qui fut le premier observatoire de haute montagne en Espagne, en 1894.

Cette journée sera l'occasion de sortir de sa zone de confort : un dénivelé relativement conséquent à une telle altitude..!

J4 PUNTA DE TENO (MASSIF DU TENO)

Itinéraire : ↗ +1200m ↘ -1200m ↔ 22km ⌚ 6h

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

Transfert : 30min (minibus privé)

Depuis El Palmar, joli village agricole de cultures en terrasses, nous grimperons vers les crêtes du Parc de Teno, pour prendre de la hauteur et profiter d'une vue grandiose sur l'extrémité de l'île et l'océan, ainsi que sur le célèbre Barranco de Masca. Nous irons jusqu'au petit village de Teno Alto - niché entre montagnes et ravins - qui a su conserver un mode de vie rurale et authentique. Et, si le cœur nous en dit, nous pourrions déguster le fromage de chèvre typique de la région, ou bien profiter d'un petit verre en terrasse dans ce cadre insolite.

J5 MONTE DEL AGUA (MASSIF DU TENO)

Itinéraire : ↗ +1050m ↘ -1050m ↔ 16km ⌚ 5h

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

Transfert : 15min (minibus privé)

Au départ de Los Silos, sur la côte Nord de l'île, notre sentier nous mènera au cœur de la laurisylve du Parc de Teno, cette vaste forêt de lauriers canariens, relique de l'ère tertiaire, dont les arbres recouverts de mousse, si hauts, si denses, créent une ambiance féérique. S'il est rare de croiser du monde sur ce chemin, nous ne serons pas seuls pour autant... Le Monte Del Agua abrite de nombreuses espèces, et nous aurons probablement la chance d'être accompagnés du chant des canaris, des rouges-gorges, ou encore du pigeon des lauriers, endémique de l'île.

Cette journée, un peu plus courte que les précédentes, sera l'occasion d'un peu de farniente l'après-midi, ce qui sera bien apprécié pour se remettre en forme pour la suite du séjour !

J6 BARRANCO DE AFUR (MASSIF D'ANAGA)

Itinéraire : ↗ +1500m ↘ -1500m ↔ 17km ⌚ 6h

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

Transfert : 1h30 (minibus privé)

Au départ du petit village perdu d'Afur situé au cœur du Parc d'Anaga, nous découvrirons l'une des parties les plus sauvages de l'île. Une jolie boucle nous conduira au village de Teganana, puis à la plage de Tamadite, une plage de sable noir cachée, bordée d'immenses falaises, caractéristiques de ce massif sculpté par des millions d'années d'érosion due aux pluies, à l'océan et aux alizés. Après avoir profité d'un panorama magnifique sur l'océan et ses vagues impressionnantes, nous remonterons par le Barranco de Taborno - un canyon verdoyant de cactus, de fougères, et de terrasses agricoles - pour terminer notre boucle.



J7 PICO VIEJO (MASSIF DU TEIDE)

Itinéraire : ↗ +1300m ↘ -1300m ↔ 22km ⌚ 8h

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

Transfert : 1h30 (minibus privé)

Une magnifique dernière journée, la plus challengeante de la semaine, de par le dénivelé, l'altitude, et la technicité du terrain !

Nous commencerons par une petite mise en jambes au milieu des incontournables Roques de Garcia - cet ensemble emblématique de rochers volcaniques aux couleurs variées et aux formes étranges, sculptés par l'érosion du vent, de l'eau, du gel et du dégel - avant de gravir le Pico Viejo, 2nd volcan le plus haut de l'île (3135m). Au sommet de notre ascension... régal assuré pour les pupilles ! Une vue spectaculaire sur le cratère du volcan, mais aussi sur le Teide (3715m) ! Après une petite pause bien méritée, sera venu le temps des derniers instants de plaisir de la semaine : la descente, dans un terrain de jeu incroyable - mais technique ! - qui nécessitera encore un peu d'énergie..!

Nb : l'ascension du Pico Viejo se fera sous réserve d'avoir pu réserver les places en amont. La réservation est gratuite, mais demande à être anticipée car le Parc National du Teide restreint l'accès pour éviter la sur-fréquentation. La réservation sera faite dès que chacun sera inscrit (à minima 2 mois avant), ce qui ne devrait pas poser de souci (très peu de monde à cette époque de l'année, sur cet itinéraire moins couru que ses voisins)

J8 VOL TÉNÉRIFE - FRANCE

Repas inclus : Petit déjeuner

Transfert : minibus privé jusqu'à l'aéroport de Ténérife Sud (1h30)

Dernier petit-déjeuner dans votre hébergement, avant de prendre le chemin du retour...

Selon l'heure de départ de chacun, vous pourrez profiter d'un petit temps en ville avant que votre guide ne vous conduise à l'aéroport de Ténérife Sud.

AVERTISSEMENT

Ce programme est donné à titre indicatif. Pour des raisons indépendantes de notre volonté (météorologie, sentiers dégradés ou fermés, réglementation spécifique dans les Parcs, fatigue importante du groupe, etc.), nous pouvons être amenés à le modifier. En particulier sur l'île de Ténérife, la météo complexe due aux alizés peut contraindre les autorités à interdire temporairement certains sentiers pour des raisons de sécurité.

Seul votre accompagnateur reste juge de ce programme et est habilité à prendre les décisions nécessaires pour préserver la sécurité du groupe et le bon déroulement du séjour.

DATES & BUDGET



DATES & PRIX

Du 7 au 14 mars 2026 • 1760€ / personne (sous réserve de prix stables sur les billets d'avion au moment de votre réservation)

Vol inclus au départ de Paris (nous contacter pour un départ depuis une autre ville)

Assurance multirisques (facultative) : 95 €

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- Le vol international aller/retour au départ de Paris
- L'hébergement des nuits de J1 à J7 (7 nuits)
- Les repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) de J2 à J7, le dîner de J1 et le petit-déjeuner de J8
- Les trajets en minibus privé
- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'État

Le prix ne comprend pas :

- Le transport aller/retour de votre domicile à l'aéroport
- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages
- Les visites et activités effectuées lors des temps libres
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs, pourboires, etc.)
- Les barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
- Tout ce qui n'est pas inclus dans « Le prix comprend »
- Les frais réels de séjour supplémentaires en cas de modifications de vol ou pour cause de mauvais temps

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons

À propos de l'eau : l'eau du robinet est potable, mais peut avoir un goût particulier que certains n'apprécieront pas (il s'agit en général de l'eau de mer dessalée). Libre à vous de préférer acheter de l'eau en bouteille en supermarché (non inclus dans le prix du séjour).

SUIVEZ LA GUIDE !



Adeline Pihuit, accompagnatrice en montagne diplômée d'État, encadre ce séjour qu'elle a conçu après s'être rendu sur place pour faire une reconnaissance du terrain et vous proposer des itinéraires loin des foules.

Nunam Aventures assure l'organisation et le support administratif du séjour.

OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE ?

Adeline vous retrouve à l'aéroport de Ténérife Sud. En se rendant sur place avant vous, cela lui permet de s'occuper des derniers préparatifs, pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

NIVEAU PHYSIQUE



Ce séjour est classé « **Niveau 5 : expert** » en raison du dénivelé élevé de certaines sorties, de l'altitude, et du caractère technique des sentiers.

Il s'adresse à des coureurs pratiquant déjà le trail, ou à de très bons sportifs ayant déjà l'expérience du trek en altitude sur plusieurs jours consécutifs et désireux de s'initier au trail. Pour ces derniers, il est vivement recommandé de se préparer avant le séjour, en effectuant une à deux sorties longues par semaine (course à pied avec dénivelé si possible, et sur terrain accidenté) les 2 mois précédents le séjour.

Pour davantage de détails sur la signification du niveau physique chez Nunam Aventures, se référer à la page <https://nunam-aventures.fr/echelle-de-niveau/>



🏠 COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Le séjour est assuré pour un minimum de 6 personnes, et ne comptera pas plus de 14 personnes. Au-delà de 8 participants, un second guide co-encadrera le séjour, ce qui permettra de faire 2 groupes et de pouvoir s'adapter au niveau de chacun.

🏠 OÙ DORMONS-NOUS ?

Nous dormirons dans le petit village de Garachico, situé au Nord de l'île, en bord de mer. Plusieurs hébergements seront réservés - appartements ou maisons - selon le nombre de participants et la disponibilité au moment de la réservation. Tous sont très confortables et très bien équipés, avec cuisine, salle de bain, wc, et plusieurs chambres.

La répartition des participants se fera en fonction du nombre de lits simples et doubles dans chaque hébergement (de 4 à 6 participants par hébergement).

🏠 BON APPÉTIT !

Des courses seront faites par votre guide en début de séjour, pour que les participants d'un même hébergement puissent s'organiser et être autonomes pour les petit-déjeuners et pique-niques. Les dîners seront pris quant à eux tous ensemble au restaurant (inclus dans le prix du séjour).

🏠 POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Il n'est pas obligatoire, mais très apprécié si vous avez été satisfait de votre séjour et des petites attentions portées par votre guide.



ÉQUIPEMENT

ÉQUIPEMENT EN JOURNÉE

- **sur soi :**
 - une tenue adaptée aux conditions climatiques (températures autour de 15-20°C en général au mois de mars, mais variables selon l'altitude de la randonnée) : short ou collant, tee-shirt
 - une bonne paire de chaussures de trail (nb : le terrain volcanique est relativement abrasif, ne partez pas avec une paire de chaussures neuve ;-)
mais assurez-vous malgré tout que vos semelles et vos crampons sont en très bon état, le terrain sur l'île est bien technique)
 - une paire de bâtons (optionnel, mais très fortement recommandé)
- **dans le sac de trail (5 à 12L) :**
 - une poche à eau ou flasques (1,5L d'eau minimum)
 - une casquette
 - des lunettes de soleil, de la crème solaire + stick à lèvres
 - un haut à manches longues chaud
 - une veste imperméable
 - des barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
 - une couverture de survie
 - un couteau de poche
 - votre pharmacie personnelle (à minima des pansements double peau)
 - vos papiers d'identité (dans une pochette étanche type ziploc)
 - de l'argent liquide

DANS VOTRE SAC DE VOYAGE

- shorts, collant, pantalon imperméable, tee-shirts, polaire et chaussettes de trail
- une petite doudoune
- un bonnet + une paire de gants
- une paire de chaussures de trail de rechange
- une tenue de rechange et paire de chaussures confortable pour le soir
- un maillot de bain
- une lampe frontale
- vos médicaments habituels
- des médicaments contre la douleur (paracétamol)
- des pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- des bouchons d'oreille (facultatif ;-)

Attention : les bâtons de trail ne sont pas autorisés en cabine.

Cette liste est donnée à titre indicatif, et doit être adaptée en fonction des conditions météorologiques annoncées, mais aussi de vos besoins personnels.

PASSEPORT / BANQUE

Carte nationale d'identité ou passeport

Il est conseillé d'avoir une carte européenne d'assurance maladie (à défaut, la carte vitale)

Banque : contactez votre banque pour qu'elle ne bloque pas votre carte bancaire en cas de retrait ou paiement sur place

VACCINS

Pour les citoyens français et européens, aucun vaccin est obligatoire. Il est toutefois recommandé d'être à jour pour les vaccins habituels (tétanos, diphtérie, typhoïde).

Nous vous conseillons par ailleurs de consulter votre médecin avant votre départ ; celui-ci pourra vous renseigner sur votre état de santé général, ainsi que sur les vaccins et traitements recommandés pour votre séjour.



PROTÉGEZ VOTRE AVENTURE AVEC NOUS !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

NOTRE FORMULE D'ASSURANCE VOYAGE

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus),
- L'assistance rapatriement voyage,
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives,
- Départ ou retour impossible,
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison),
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

- Annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- Assistance 24/7 : peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- Sans prise de tête : vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- Des garanties solides : nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

COMMENT SOUSCRIRE ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

QUESTIONS FRÉQUENTES

• **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**

Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.

• **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**

Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.

• **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**

Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

BESOIN D'AIDE ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr

Tel : +33 (0)6 29 88 25 05



Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran
RCS/SIREN Chambéry 931051916

N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures
contact@nunam-aventures.fr

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure