



Parque Nacional del Teide

PNT 07. La Rambleta - Montaña Blanca

ATENCIÓN | ATTENTION

Sendero de Alta Montaña | High Mountain Trail



Sendero no apto para personas sin experiencia en alta montaña o con problemas cardíacos, respiratorios o de movilidad

This trail is not suitable for individuals without high mountain experience or those with cardiac, respiratory, or mobility issues



En alta montaña las temperaturas pueden variar bruscamente desde el calor extremo al frío intenso y la presión del oxígeno baja, lo que puede provocar fatiga extrema, mareos y malestar general

In high mountain environments, temperatures can vary drastically, ranging from extreme heat to intense cold. The low oxygen pressure may cause extreme fatigue, dizziness and general discomfort



El sendero tiene desniveles pronunciados, superficies inestables y zonas con riesgo de caída, lo cual requiere de cierta técnica, capacidad y experiencia

The trail features steep slopes, unstable surfaces, and areas with a risk of falling, requiring a certain level of skill, capability, and experience

Para transitar por este sendero es imprescindible disponer de reserva que pueden obtener a través del código QR de Tenerife ON. Esta reserva solo permite el recorrido desde su punto de inicio hasta la estación superior del teleférico y regreso a pie. NO incluye el ascenso hasta el pico Teide, para lo que se requiere de permiso específico

To access this trail, an authorisation is required, which can be obtained through the Tenerife ON QR code. This authorisation only permits the route from the starting point to the upper cable car station and the return journey on foot. It does NOT include access to Teide Park, for which specific permission is required



TENERIFE ON



RESERVAS PARA EL PICO DEL TEIDE

EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO A MOSTAR AL PERSONAL DEL CONTROL

MANDATORY EQUIPMENT TO BE SHOWN TO CONTROL PERSONNEL



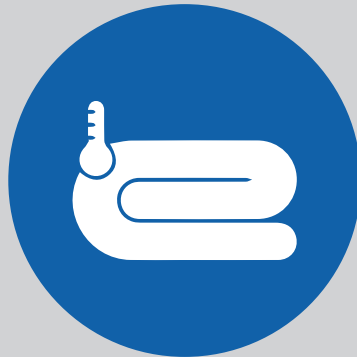
Calzado de montaña cerrado
Closed mountain footwear



Agua o líquidos hidratantes
Water or hydrating liquids



Chaqueta de abrigo
Warm jacket



Manta térmica
Thermal blanket



Teléfono móvil con batería cargada
Fully charged mobile phone



Pantalón largo o mallas largas de montaña
Long trousers or long mountain tights



Guantes y gorro (especialmente en invierno)
Gloves and hat (especially in winter)



Frontal o linterna cargada
Headlamp or flashlight (fully charged)



La búsqueda, rescate y salvamento de personas que no dispongan de autorización, que no cuenten con la vestimenta adecuada, que ignoren las señales o que incumplan las prohibiciones dictadas por las autoridades competentes serán sancionadas conforme a la legislación ambiental

The search, rescue, and recovery of individuals without the necessary authorisation, proper clothing, or who ignore signage or violate regulations set by the authorities will be subject to penalties under environmental legislation

Atención al Ciudadano
Citizen's Advice Bureau



901 501 901
922 239 500

Emergencias | Emergency

112

Gestiona/Manage:

