



**Gönguferð um Tenerife með Margréti Árnadóttur.
Dagana 22 mars – 29 mars 2011**



Fararstjóri

Margrét Árnadóttir

Sími 6982002. Erlent númer. _____

Neyðarsími almennra fararstjóra á Tenerife

+0034696408498 opinn allan sólarhringinn.

FERÐAÁÆTLUN

Þriðjudagur 22.mars 2011 : Ferðadagur

- Flug AEU 833 Keflavík – Tenerife kl. 08:00 - kl. 13:30

- Rúta frá flugvelli til Puerto de la Cruz (ca 1,5 klst)

Þriðjudagur 29. Mars 2011 : Ferðadagur.

- Flug AEU 834, Tenerife – Keflavík kl. 14:20 – 21:10

- Rúta frá hóteli til flugvallar frá Las Americas (ca 30 min)

GÖNGLEIÐIR : NORÐUR TENERFE

Miðvikudagur 23. mars : Anaga fjallgarðurinn og Mercedes.

Byrjar ca. 920 m. Með lítilli hækkun og lækkun. Göngutími 4-5 klst.

Fjölbreytt ganga á góðum stígum. Við förum í gegn um fagran skóg , á leið okkar munum við sjá hversu fjölbreyttur gróðurinn er á eyjunni.

Fimmtudagur 24. mars : Teno fjallgarðurinn Teno Alto – Teno Bajo.

600 m hækkun og lækkun 600 m. Göngutími 5-6 klst.

Við göngum í gegn um mikil og djúp gil og njótum stórkostlegs útsýnis. Þegar komið er í um 1000 m getur verið vindasamt og skýjað á toppi fjallsins.

Föstudagur 25. mars : Los Organos - Organos Trail.

Byrjar í 1100 m hæð. Hækkun 500 metrar, lækkun 500 metrar. Göngutími 5 klst.

Gangan byrjar á bröttum stíg, þegar að klettaveggnum er komið taka við hlykkjóttir bogadregnir stígar sem liggja utan í fjallshlíðinni.

Laugardagur 26. mars : Teide National Park.

Byrjar í 2200 m. Hækkun um 400 m, lækkun 500 m. Göngutími 5-6 klst.

Við byrjum daginn á að skrá okkur út af hótelinu og tökum allan farangur með i rútuna. Mikilvægt að hafa hlýjan fatnað með sér og getur verið vindasamt á toppi fjallsins. Eftir gönguna á hæsta fjalli Tenerife keyrum við á suðurströnd eyjarinnar og tekur um 1,5 tíma.



GÖNGLEIÐIR : SUÐUR TENERFE

Sunnudagur 27. mars : Masca - Barranco de Masca.

Byrjar í 650 m. Lækkun 650 metrar. Göngutími 4-5 klst.

Í lok göngunnar verður farið í bát og siglt til baka í 30 mínútur. Hægt er að stinga sér til sunds í sjónum og upplagt að vera í sundfötum undir klæðum.

Mánudagur 28.mars : Roque Del Conde.

Byrjar í 600 m. Hækkun og lækkun 400 m. Göngutími 4-5 klst.

Gengið er upp að Camino del Vento og yfir Las Cascas gilið um einstakan gróður, áfram höldum við upp á flatt fjallið, þar sem útsýnið og sérstæð blómaflóra tekur við, ásamt frábæru útsýni yfir Granadilla.

ÚTBÚNAÐUR

- Góðir gönguskór (sem búið er að ganga til.)
- Bandaskór
- Bakpoki 25-30 L
- Göngustafir
- Létt regnúlpa eða regnslá
- Flíspeysa
- Göngubuxur/ stuttbuxur
- Hlýrabolur/stuttermabolur
- Góðir sokkar
- Derhúfa eða buff
- Sólgleraugu
- Sólaráburð
- Vatnsbrúsa eða poka með slöngu
- Flugnafælu
- Afterbite

Í lok ferðar fá allir disk með myndum sem teknar eru í ferðinni.



ALMENNAR UPPLÝSINGAR

UM TENERIFE

Tenerife er sannkölluð paradís fyrir vandláta ferðalanga. Eyjan tilheyrir Kanaríeyjaklasanum en nýtur afgerandi sérstöðu fyrir einstakt náttúrufar og veðursæld, hreinleika og frábæran aðbúnað. Blómaeyjan Tenerife er stærst af sjö eyjum Kanaríeyja og er staðsett á milli Gran Canaria, La Gomera og La Palma. Eyjan er rétt um 300 km frá ströndum Afríku og 1300 km frá meginlandi Spánar. Hún er um 2000 km², skringilega þríhyrnd í laginu og á eyjunni miðri rís hið tignarlega Pico del Teide 3,718 metra upp úr Atlantshafinu hæsta fjall Spánar.

VEÐURFAR

Á Tenerife er jafnt veðurfar allan ársins hring. Meðalhiti er 20-22 gráður, á svalari dögum fer hitinn vart undir 18 stig og sjaldan yfir 30 gráður. Vegna fjallanna er loftslagið mismunandi á norður- og suðurhlutanum, sól og blíða á sunnanverðri eyjunni þar sem flestir ferðamenn eru en oftast skýjað fyrir norðan. Munur er þó á Tenerife og öðrum eyjum Kanaríeyjaklasans að svokallað "micro-clima" gerir það að verkum að mismunandi veðurfar er á mismunandi stöðum eyjarinnar. Há og tignarleg fjöllin á miðri eyjunni valda því að stundum er skýjað á norðurhlutanum og þar rignir dálítið, einkum seint á haustin. Hátt í fjöllum er von á snjókomu í allt að 3 mánuði á ári. En á suðurhluta Tenerife er lághitabeltisloftslag, eitthvert stöðugasta og besta loftslag á jörðinni - sól og blíða allan ársins hring.

APÓTEK.

Apótek heita FARMACIA á spænsku og eru merkt með grænum krossi. Þau eru almennt opin alla virka daga frá 09:00-13:00 og 16:30-19:30. Við Parque Royale, á Costa Adeje ströndinni, er opið allan sólarhringinn. Í Breska hverfinu „Veronicas“, við Hotel Gala, er einnig opið allan sólarhringinn.

BANKAR.

Bankar eru opnir alla virka daga frá 08:15 -14:00. Lokað er á laugardögum, sunnudögum og almennum hátíðisdögum. Í nágrenni allra hótela eru hraðbankar og inn á mörgum hótelum. Spyrjiðí gestamóttökunni eftir Cajero/Telebanco.

BÍLALEIGUBÍLAR.

Fyrir milligöngu fararstjóra er hægt að leigja bílaleigubíla og íslenskt ökuskríteini í gildi nægir. Munið að betra er að panta með góðum fyrirvara. Við mælum með OASIS bílaleigunni. Hægt er að panta bíl hjá fararstjóra í viðtalstíma eða í þjónustusíma. Oasis bílaleigan afhendir bíla á hótél og gengur frá samningi á staðnum. Athugið að leggja bílnum alltaf í lögleg stæði og skilja aldrei verðmæti eftir í bílnum. Ef bíllinn er dreginn af ólöglegu stæði þarf að greiða sekt til að leysa hann út.

GJALDMÍÐILL.

Evra/Euro



GREIÐSLUKORT.

Athugið að notkun kredit- og debetkorta eru ekki eins algeng hér eins og á Íslandi, þó tekið sé við greiðslukortum á velflestum stöðum. Þau teljast ekki vera skilríki þótt þau séu með mynd af korthafa. Hér þarf því oft að framvísa skilríkjum (til dæmis vegabréfi) þegar greitt er með korti. Greiðið síður með debet- og kreditkortum í verslunum og veitingastöðum af öryggisástæðum.

HRAÐBANKAR.

eru víða og eru þeir opnir allan sólarhringinn. Ef kort týnist eða er stolið verður að loka því umsvifalaust. Neyðarsími Vísa á Íslandi er (00-354) 525-2000 og neyðarsími Europay á Íslandi er (00-354) 550 15 00.

HÓTELREGLUR.

Á öllum gististöðum eru reglur um umgengi. Ætlast er til að ró sé komin á fyrir miðnætti. Ekki er leyfilegt að halda veislur/partý innandyra á Spáni. Vinsamlega kynnið ykkur reglur þess gististaðar sem þið dveljið á. Virðið þær og sýnið öðrum tillitsemi.

HÚSBÚNAÐUR

Hverri íbúð fylgir ákveðið magn af eldunaráhöldum og borðbúnaði miðað við fjölda manns í gistingunni. Ef eitthvað vantar uppá er hægt að tala við gestamóttökueða fararstjóra. Uppþvottabursti og uppþvottalögur fylgir venjulega ekki íbúðunum af hreinlætisástæðum.

MAGAVEIKI

Með breyttu mataræði, sól og hita gera meltingartruflanir oft vart við sig. Margir verða fyrir því að fá í magann og vilja gjarnan kenna matnum um. Í fæstum tilfellum er um matareitrun að ræða heldur er breyttu loftslagi og mataræði og köldum drykkjumum að kenna. Varist að drekka of kalda drykki í sólinni og sleppið ísmolum. Fortasec og Immodium eru góðar töflur við niðurgangi en ef þið eruð veik í meira en 2 daga er æskilegt að leita læknis.

SÓLBÖÐ – BRUNI

Fara þarf varlega í sólböðin, sérstaklega fyrstu dagana meðan húðin er að venjast sólinni. Best er að vera ekki lengi í sólböð til að byrja með og lengja tímann smátt og smátt. Notið sterka sólarvörn í byrjun og munið að huga sérstaklega að börnunum. Þótt sólvörnin sé vatnsheld þarf samt að bera hana á eftir tíð vatns-eða sjóböð. Höfuðföt eru nauðsynleg í sólinni og sérstaklega fyrir börnin. Gott er að hvíla sig á sólböðum yfir heitasta tímann frá 12.00-15.00. Athugið að drekka mikið vatn. Gott er að bera Aloe Vera gel eða hreina jógúrt á sólbruna. Ef um meiriháttar bruna er að ræða þarf að hafa samband við lækni.



LÆKNAÞJÓNUSTA

Enskumælandi læknar eru á læknastöðvum Hospiten spítalans (sjá meðfylgjandi kort). Á læknastöðinni „Dr.Villar e Ibarra” er opið allan sólarhringinn og eru starfsmenn móttökunnar frá Norðurlöndunum. Neyðarsími 922 77 78 70. Heimilisfang: El Camisón, Playa de las Americas. Þeir sem hafa S.O.S tryggingarskírteini meðferðis frá sínu tryggingarfélagi, þurfa ekki að greiða fyrir þjónustuna, annars kostar 50 €. Hafið með tryggingarkort, vegabréf og flugfarseðil. Einnig er hægt að fá lækni heim á gististað og kostar það 80-90 €. Hikið ekki við að hringja í fararstjóra ef aðstoðar er þörf.

LÖGREGLA

Símanúmer: 091.

SJÚKRABÍLL

Símanúmer: 1 1 2, sama og á Íslandi.

MÝFLUGUR

mjög lítið er um mýflugur og moskítóflugur á Tenerife einna helst í ljósaskiptunum. Hátíðnitæki til að stinga í rafmagn er að finna í sumum matvörumörkuðum.

MAURAR - (HORMIGAS)

eru landlægir á Spáni og kanaríeyjunum og þeir gera engan greinarmun á dýrri og ódýrri gistingu. Þeir sækja í matarleifar, sérstaklega sætan mat. Ef vart verður við maura á gististað er best að hafa samband við gestamóttöku og séð verður um að eitra. Góð regla er að skilja ekki eftir matarleifar neins staðar í íbúðinni en örlítill sykursletta á gólfi getur virkað hvetjandi á heilan mauraher.

RAFMAGN

Er 220 volt. Hægt er að nota öll algengustu rafmagnstæki hér eins og heima á Íslandi. Varist samt innstungur á baðherbergjum, þær eru oft eingöngu fyrir rakvélar. Vinsamlega skiljið ekki ljós eftir kveikt eða tæki í gangi þegar engin(n) er í íbúðunum/hótelherbergjunum, því rafmagn er mjög dýrt og af skornum skammti hér á Kanaríeyjaklasanum.

PÓSTHÚS

Pósturinn heitir Correos. Frímerki fást í tóbaksverslunum “Tabacos” og heita “sello” á spænsku. Sum hótél selja frímerki og taka einnig við póstkortum. Póstkassar eru gulir að lit hér á Tenerife og merktir póstlúðrinum.



TÖLVUR OG INTERNET

Nær öll hótelin bjóða uppá internetaðgang gegn vægu eða engu gjaldi. Í anddyrum margra hótela er hægt að vera í þráðlausu netsambandi með eigin fartölvu. Á mörgum hótelum er hægt að komast á internetið í gegnum sjónvarpið á hótélherbergjum og þarf þá að fá lykklaborð í gestamóttöku. Hægt er að komast á internetið í fjölmörgum leikja/spilasölum út um allan bæ.

VATN

Vatnið hér er drykkjarhæft og óhætt til matreiðslu en ekkert sérstaklega gott á bragðið og mælum við með að fólk kaupi sér vatn í matvöruverslunum til drykkjar. Drykkjarvatnið fæst í öllum matvöruverslunum og oftast er selt vatn út af veitingastöðum. Vatnið heitir á spænsku: “Agua mineral natural”/ “Agua manantial”. Athugið að auka þarf daglega vatnsdrykkju þegar komið er til sólarlanda.

VERSLANIR

Mikill fjöldi verslana er á Playa de las Americas. Flestar betri verslanir eru opnar yfir miðjan daginn. Helsta verslunarhverfið/ gatan er hjá Parque Santiago hótelinu. Í Los Cristianos eru verslanir á aðalgötunni, Av. Suecia, og í götunum fyrir neðan hana, í áttina að höfninni. Ein helsta verslunarmiðstöðin í Santa Cruz heitir “El Meridiano” og “El Corte Ingles”. H&M hefur nýverið opnað í “Al Campo”, í borginni La Laguna. Gerið verðsamanburð þegar versluð eru dýr tæki í „indverjabúðunum”, greiðið alls ekki með korti og athugið að allir aukahlutir fylgi með.

ÞJÓFNAÐUR

Frekar lítið er um þjófnaði á Tenerife. Varist að hafa peningaveski í rass-eða brjóstvösum. Hengið ekki handtöskur á stólbak eða leggið þær frá ykkur. Forðist einnig að skilja verðmæti eftir í bíl sem þið eruð með á leigu. Takið ekki með ykkur verðmæti á ströndina og passið eigur ykkar alltaf vel. Geymið PIN númer kredit-eða debetkorta aldrei á sama stað og kortin.

ÞJÓRFÉ

Það er siður á Spáni að gefa þjórfe, ef gestir eru ánægðir með þjónustuna. Ef þið eruð ánægð með þjónustu á veitingastöðum er til siðs að gefa 5-7% í þjórfe. Herbergisþernum er ágætt að gefa 5 € á viku. Rútabílstjórum er ágætt að gefa 1-2 € fyrir heilsdagsferð.

SÍMI

Beint val til Íslands er 00354 + númerið. Það er ódýrara að hringja úr almenningssímum en gsm sínum. Símakort fást í mörgum ”indverjabúðum”, og smáverslunum. Þegar hringt er úr íslenskum gsm síma á Tenerife í annan íslenskan gsm síma á Tenerife, er greitt fyrir eins og um local símtal væri að ræða.

SPORT

Göngur, Golf, Snekkjubátar, hraðbátar, sjóskíði, bananabátar og hjólabátar og margt fleira er víða í boði við ströndina. Einnig er hægt að komast í köfun víða.

