

# ESCAPE



## PROGRAM: VANDRING PÅ LA GOMERA

🍴 7 frukostar, 5 luncher och 5 middagar inkluderad

Dag 1

### La Gomera

🍴 Middag

Vi landar på Teneriffas södra flygplats och åker den korta biten ner till hamnen i Los Cristianos, där båten till La Gomera väntar. Efter en snabb överfart når vi San Sebastian de la Gomera, öns huvudstad. Dess litenhet skvallrar om de genuina upplevelser som väntar oss de närmaste dagarna.

Vi checkar in på Parador de la Gomera, ett flott hotell i spansk kolonialstil med strålande utsikt över Atlanten och Teneriffa. På kvällen vankas en läcker välkomstmiddag.

Dag 2

### Vandring genom Garajonay

🍴 Frukost, lunch, middag

🕒 4 timmar

📍 10 km


📍 400 m upp, 600 m ner


Första vandringsdagen börjar vi uppe vid den fina utsiktsplatsen Pajarito. Vi skall nu vandra norrut genom nationalparken Garajonay. Vi passerar genom stora lagerskogar och

fascineras över den rika växtligheten i den gamla vulkankratern. Lunchen intar vi i den genuina bergsbyn El Cedro. Mätta och belåtna fortsätter vi sedan till bussen som tar oss hem för lite välförtjänt avkoppling.


### Dag 3

## Vandring mellan bergsbyar

 Frukost, lunch

 5 timmar


 9 km

 550 m upp/ner

Idag ska vi vandra genom en genuin och intressant del av La Gomera. Vi vandrar först till den mysiga bergsbyn Imada och passerar sedan den övergivna byn Lasadoy innan vi är framme i Benchijigua där vi äter lunch. Vi vandrar sedan upp till den imponerande klippan Roque Agando innan vi tar bussen hem. Kvällen är fri för egna upptäcktsfärder i San Sebastian.

### Dag 4

## Vandring till Vallehermoso

 Frukost, lunch, middag

 4,5 timmar


 10 km

 500 m upp, 800 m ner

Dagen börjar med transport till nationalparkens mycket intressanta besökcentrum vid Juego De Bolas. Här finns en botanisk trädgård och museum. Vi vandrar sedan vidare till Roque Blanco där vi äter lunch på en restaurang mitt i naturen. På eftermiddagen vandrar vi till Vallehermoso via Cruz del Tierno. Här är växtligheten bördig och området är centralt för öns vinodlingar. Vi hinner med en kopp kaffe på bytorget innan bussen dyker upp.

### Dag 5

## Vandring i Valle Gran Rey

 Frukost, lunch, middag

 5 timmar

 ca 10 km

 800 m ned

Med start i den nästan djungelliknande lagerskogen går vi söderut mot ett öppnare landskap med palmer, avlägsna bosättningar och odlingar. Idag utforskar vi Valle Gran Rey-dalen på öns sydvästra sida. Vi börjar vandringen i La Laguna Grande högst upp på ön och vi vandrar sedan ner till bergsbyn El Cercado där vi äter lunch och besöker byns keramik. Vandringen fortsätter sedan ner genom den vackra dalen Valle Gran Rey. Under vandringen har vi hela tiden en makalös vy över dalgången och havet. Samhället nere vid havet är avspänt och hem för många nordeuropeiska hippies.

### Dag 6

## Teneriffa och La Laguna


 Frukost


Efter att ha utforskat La Gomeras alla hörn är det dags att återvända till Teneriffa. Teide syns tydligt från båten och kommer att kröna vår vandringresa till Kanarieöarna med en

miljö som inte förekommer på La Gomera. Men först installerar vi oss på vårt Spa-hotell i La Laguna, skärgårdens vackraste stad. Vi har eftermiddagen och kvällen på oss att utforska de suggestiva miljöerna i Teneriffas första huvudstad. De många kolonialbyggnaderna är UNESCO-skyddade och gatorna fylls av universitetsstudenter som ger en pigg atmosfär.

Dag 7

## Vandring i Teides nationalpark

 Frukost, lunch, middag

 4 timmar


 12 km

 200 m upp, 400 m ner

Det är dags för grand finale och vi åker buss upp genom Esperanzas tallskog till den utomjordiska jättekraatern Cañadas. Miljön är som hämtad från Mars eller en Westernfilm. Vi gör en fin vandring som börjar vid El Tabonal Negro, vid Teides fot. Sedan fortsätter vi mot de vackra och intressanta bergsformationerna som heter Roques de Garcia. Vi belönas med en härlig utsikt av Teide, en perfekt vulkankon mot en ofta elektriskt blå himmel, tillika hela Spaniens högsta topp.

Dag 8

## Farväl till vandringsresan på Kanarieöarna

 Frukost

Vi återvänder hem efter en veckas intensiva upplevelser med det vackraste öarna har att erbjuda vandraren.