

Ich gebe ungern allgemeine Zeitangaben für Wandertouren, da die Länge der Wanderung sehr auf die Kondition und Geschwindigkeit des Einzelnen ankommt. Und natürlich brauche auch ich für die Tour mal mehr und mal ein bisschen weniger Zeit. Hier eine kleine Rast. Dort noch ein Foto. Und die eigene Kondition ist auch schon einmal von der Tagesform abhängig. Doch im Allgemeinen werden bis zum Teide Gipfel durchschnittlich ca. 5 (+/-) Stunden und für den Abstieg noch einmal ca. 3 (+/-) gerechnet. Auch das Wetter, das in der kälteren Jahreszeit schnell in Regen und Schnee übergehen kann, spielt eine nicht zu vernachlässigende Rolle (siehe dazu auch unter dem Punkt Klima und Wetter). Hierbei sind noch nicht die persönlichen Rast- und Pausenzeiten berücksichtigt.

Ausrüstung:

Warme Kleidung, Handschuhe (das ganze Jahr über), ausreichend Wasser (mindestens 3 Liter) und Verpflegung, tagsüber Sonnenschutz sowie bei Nachtwanderungen gute Stirn- und Taschenlampen.

Höhenunterschied und Streckenlänge:

Auch, wenn die Höhendifferenz ca. 1370 Meter beträgt, sind beim Gesamtaufstieg auf der ungefähr 8,5 Kilometer langen Strecke über 1600 Höhenmeter zu überwinden. Bis zum Refugio de Altavista sind es bereits knapp 900 Höhenmeter.



Höhenprofil der Wanderung über die Montaña Blanca auf den Pico del Teide

Anforderung:

schwer: Zwar sind alle Wege gut beschildert, häufig breit und im Allgemeinen gut zu gehen. Jedoch handelt es sich um eine sehr lange Tour in der Höhe mit einem Anstieg von über 1300 Metern. Auch sollten die klimatischen Bedingungen nicht unterschätzt werden. In der Höhe muss im ganzen Jahr mit niedrigen Temperaturen, ab und zu auch mit Eis und Schnee gerechnet werden. Bei schlechtem Wetter und Sturm ist von der Gipfelbesteigung unbedingt abzuraten.

Höhenkrankheit:

Da die Wanderung in einer Höhe über 2500 Metern verläuft, besteht die Gefahr höhenkrank zu werden. Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Herzrasen können erste Anzeichen sein. Bei diesen Symptomen kein Risiko eingehen und die Wanderung besser abbrechen und absteigen.

Ganz wichtig: Zur Vermeidung der Höhenkrankheit ausreichend und viel Wasser trinken, um Wasserverluste auszugleichen und dem Körper die Aufnahme von Sauerstoff zu erleichtern.

Besonderheit Nationalpark:

Der Parque Nacional del Teide ist eine geschützte Zone, in dem nur die mit Nummern ausgezeichneten Wanderwege begangen werden dürfen. Abkürzungen sind nicht erlaubt. Genauso wenig das Mitnehmen von Pflanzen und Steinen. Am Rande des Wanderweges findest du informative Wegtafeln, wie zum Beispiel über die „Teide-Eier“.

Teide Tour mit möglicher Übernachtung in der Berghütte Refugio Altavista auf dem Wanderweg 7

Wanderung mit oder ohne Übernachtung?

Eine eher bequeme und immer noch anstrengende Wandervariante, für die ungefähr zwischen 16 und 20 Stunden einzuplanen sind, ist die Tour auf den Teide mit einer Übernachtung in der Berghütte Altavista. Wer sich für die Zweitagesvariante entscheidet, kann am Nachmittag des ersten Tages in Ruhe bei Licht zur Berghütte wandern und den Gipfelaufstieg am nächsten Morgen machen und danach wieder absteigen. Er kann dadurch die Tour in zwei Teile gehen und es insgesamt ruhiger als bei der eintägigen Tour angehen lassen.

Wenn du hingegen den Auf- und Abstieg lieber an einem Tag machen möchtest, ist das auch gut möglich. Das ist gegenüber der ersten Variante jedoch weitaus anstrengender. Wer auf diese Art den Sonnenaufgang auf dem Gipfel erleben möchte, muss mitten in der Nacht am Parkplatz starten und wird frühestens am späten Vormittag wieder zurück sein. Möglich ist allerdings auch am Nachmittag zu starten und den Sonnenuntergang auf dem Gipfel zu genießen, um dann im Dunklen zurückzugehen.

Der Aufstieg auf den Teide ist bei Übernachtung in der Hütte bzw. vor 9.00 und nach 17.00 Uhr auch ohne Genehmigung möglich. Voraussetzung ist, dass der Gipfelhöhenweg des Teide bis spätestens 9.00 Uhr wieder verlassen wird. Wer also länger als zu diesem Zeitpunkt auf dem Gipfel verweilen möchte, der kommt um die Einholung einer Genehmigung nicht herum.

Wer mag, kann natürlich auch nach einer anstrengenden Nachtwanderung mit der Seilbahn abfahren. Letztlich gibt es einige Varianten, von denen du sicher die Passende für dich herausfinden wirst.

Beschreibung Wanderweg zur Berghütte Refugio Altavista

Vom Parkplatz an der TF21(Kilometer 40,6) führt ein breiter ausgeschilderter Fahrweg in Richtung Teide, der zunächst nur sacht durch die hellbeigen Bimssteinhänge ansteigt. In weiten Serpentinien verläuft der breite Weg den Hang an dem Montaña Blanca hinauf. Links und rechts tauchen nach einiger Zeit die sogenannten schwarzen Teide Eier (Huevos del Teide) auf. Bei diesen Eiern handelt es sich um dunkle Felsen aus schwarzem Lavagestein, die an große Eier erinnern und sich beeindruckend gegen den weißen Bimsstein abheben.

Nach ungefähr 1,5 Stunden ist fast der Gipfel (2748 m) der Montaña Blanca erreicht. Der Pfad führt auf der linken Seite bergauf, während es beschildert zum Teide rechts herumgeht. Wer möchte kann hier einen kleinen Abstecher zum Gipfelplateau der Montaña Blanca machen. Der Aufstieg dauert ca. 15 Minuten. Doch oben bietet sich ein herrlicher Ausblick auf die Umgebung und den Aufstiegsweg nach Altavista.

Nach diesem möglichen kleinen Abstecher beginnt der eigentliche steile Anstieg zur Berghütte Altavista (Refugio de Altavista). Es geht auf einem schmalen Pfad stetig steil den Berg hinauf. Nach einiger Zeit passierst du eine kleine Hochebene mit Felsblöcken, die Estancia de los Ingleses (Aufenthalt der Engländer). Hier hat seinerzeit Alexander von Humboldt beim Teideaufstieg campiert. Kurz danach kommt eine ähnliche Ebene, die Estancia de los Alemanes (Aufenthalt der Deutschen), heißt.

Es geht weiter steil bergauf. Dieser Anstieg wird nach einiger Zeit noch einmal von einem flacheren Feld, auf dem Ginster wächst, durchbrochen. Die Blütezeit des Teideginsters ist von Mai bis Juni. Doch lange Zeit sich an dem Ginster zu erfreuen bleibt im Allgemeinen nicht, denn der nächste Hang wartet. Es ist der letzte große Anstieg vor Altavista. Doch dieser geht noch einmal sehr steil über Felsen und Geröll bergauf. Dann siehst du zunächst einen Mast und plötzlich taucht unvermittelt in Höhe von 3260 Metern die Berghütte, das Refugio Altavista, vor dir auf.



Montaña Blanca im Morgenlicht

Übernachtung in der Berghütte Refugio Altavista

Die Anfänge der Berghütte Altavista gehen auf das Jahr 1856 zurück. Ursprünglich diente sie Wissenschaftlern und Forschern als Unterkunft. Im Jahr 1950 übernahm die Inselverwaltung von Teneriffa die Hütte. Zuletzt wurde die Berghütte im Jahr 2007 umfassend umgebaut und erneuert. Alles Wissenswerte über das Refugio Altavista ist im Internet auf der Seite www.volcanoteide.com zu finden, die auch in deutscher Sprache zugänglich ist.

Anmeldung und Buchung für eine Übernachtung sind auf dieser Seite möglich, sollten allerdings rechtzeitig erfolgen. Die Übernachtung kostet an besonderen Tagen (orange gekennzeichnet) 21 € und ansonsten 25 € pro Person. Im Preis ist die Bettwäsche inklusive Toiletten- und Küchenbenutzung sowie die Übernachtung in einem der drei Gemeinschaftsschlafsäle (insgesamt 54 Betten) enthalten.

Die Übernachtung in der Hütte ist auf eine Nacht beschränkt. Die Küche und die Toiletten sind ab 17.00 Uhr bis 22.00 Uhr geöffnet. Die Berghütte muss vor 07.30 Uhr des kommenden Tages verlassen werden. Der Aufenthaltsraum ist ab 11.00 Uhr und die Schlafräume sind ab 19.00 Uhr geöffnet. Jeglicher Abfall muss mitgenommen werden. Auch wenn die Hütte mit Heizung ausgestattet ist, kann es schon mal, insbesondere in den Wintermonaten, recht kalt werden. Als ich bei einem Aufenthalt zu den „Frierenden“ gehörte, war ich froh, dass es zumindest im Schlafsaal ausreichend warme Decken auf den Betten gab.

Wanderweg von Altavista bis zur Bergstation der Seilbahn

Links des Refugiums Altavista führt der Weg (als Wanderweg Nr. 7 gekennzeichnet) durch einen Lavastrom weiter zur Bergstation der Seilbahn. Der Aufstieg geht nun noch ein wenig steiler über kleine Pfade und Lavagestein. Nach 15 bis 20 Minuten (ca. 100 Höhenmeter über Altavista) zweigt ein kleiner gekennzeichneteter Pfad zur Eishöhle (Cueva de Hielo) ab. Auch diese Eishöhle hat Alexander von Humboldt bereits in seinen Aufzeichnungen über seine Teneriffareise im Jahr 1799 erwähnt.

Die Eishöhle ist, wie der Name vermuten lässt, ganzjährig vereist. Wer noch Zeit hat sollte also einen kleinen Abstecher machen. Allerdings ist die Höhle mit einer Kette abgesperrt; wohl um sie vor zu vielen „Besuchern“ zu schützen. Es gibt auch kein Schild mehr, das auf den Eingang der Höhle hinweist. Doch nach wie vor ist eine lange Eisenleiter vorhanden, über die es möglich ist, in die ca. 50 Meter lange Höhle zu gelangen.



Der Teide – ein gewaltiger Riese

Danach geht es auf dem Hauptweg weiter durch felsiges Gestein bergauf. Auf der rechten Seite kommt der Pico del Teide in Sicht. Ungefähr nach einer Stunde Wanderung von Altavista wirst du die Rambleta, eine Hangverflachung, erreichen. 50 Meter rechts von hier liegt der Mirador de Fortaleza. Auf der Rambleta triffst du auch auf den oberen Querweg, einen Panoramaweg, der dich in kurzer Zeit links herum an der Ostseite des Teide zur Bergstation der Seilbahn (3555 Höhenmeter) führt.

Von hier geht es – wie eingangs beschrieben - in ca. 20 Minuten zum Gipfel des Teide hinauf.

Teide Wanderung – Varianten

Die hier beschriebenen Touren mit und ohne Seilbahn lassen sich selbstverständlich beliebig kombinieren. So ist es möglich mit der Seilbahn zur Bergstation zu fahren und nach dem Gipfelaufstieg über Altavista und die Montaña Blanca abzustiegen. Umgekehrt spricht nichts dagegen nach einem anstrengenden Aufstieg über die Montaña Blanca und Altavista mit der Seilbahn wieder hinabzufahren.

Zu denken ist dabei insbesondere an die Gipfelgenehmigung, die zu bestimmten Zeiten erforderlich ist und an eine rechtzeitige Buchung der Übernachtung in Altavista (optional). Wer den Sonnenaufgang oder den Sonnenuntergang auf dem Gipfel erleben möchte, sollte seine Anfahrts- und Aufstiegszeiten gut planen.

Unabhängig von den hier beschriebenen Routen, die alle über den Teide führen, gibt es auch noch die Möglichkeit über den alten Teide (Pico Viejo) auf verschiedenen Strecken auf- oder abzustiegen.