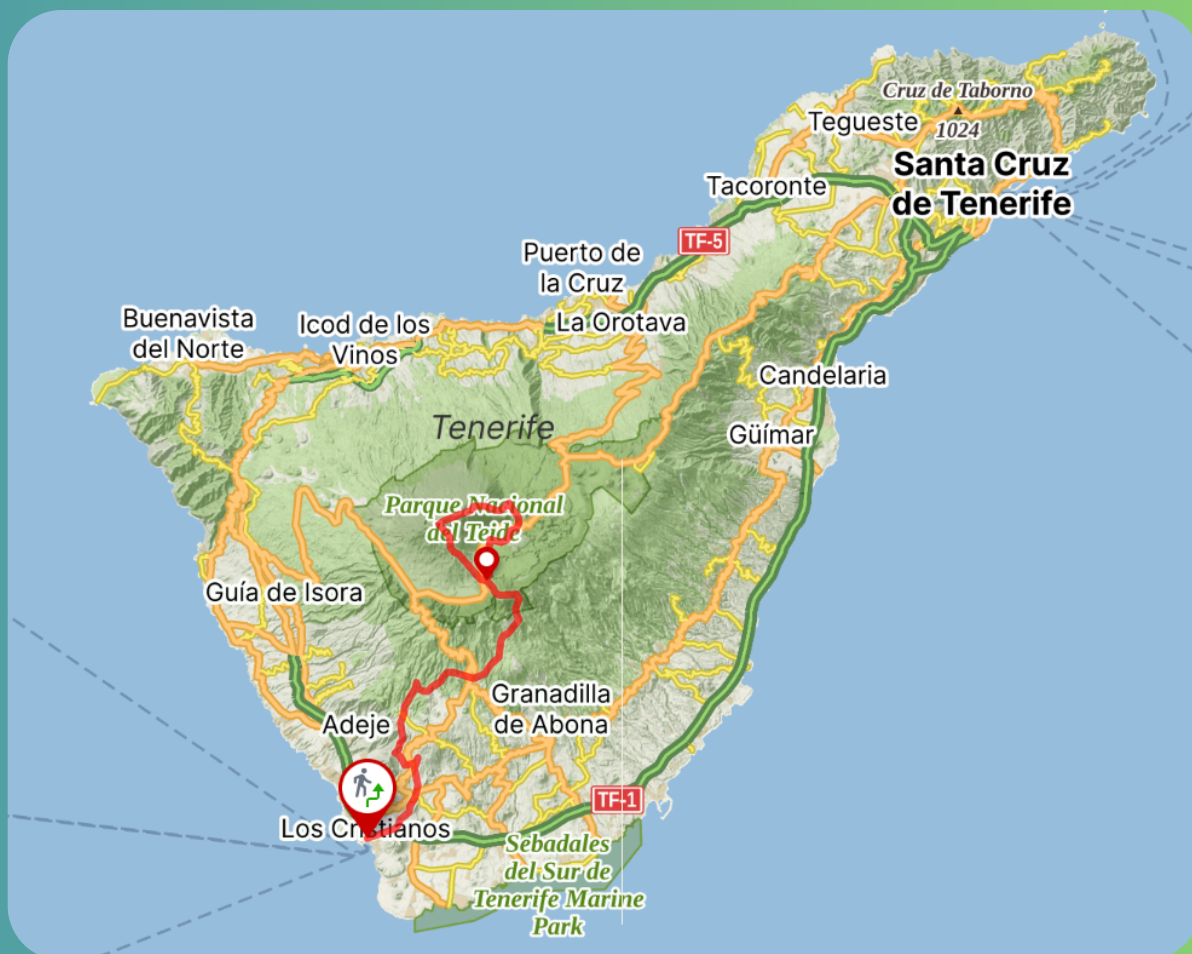


ITINERÁŘ DEN PO DNI

Od oceánu až na nejvyšší vrchol Španělska -
sopku Pico de Teide 3 718 m.n.m.

Heslo treku:

Lázeň nemusí být vždy pozitivní, hlavně, že je intenzivní



Termín: květen, červen, září, říjen

Celkem dnů: 7

Skupina: 7 osob + doprovod

Délka treku: 72,6 km

Celkové převýšení: ⬆ 4 880 v.m. ⬇ 2 756 v.m.

DEN 1:

PŘÍLET, AKLIMATIZACE

- Vyzvednutí na letišti Tenerife - jih
- Přesun do ubytování do Los Cristianos - start zítřejší trasy
- Aklimatizace, společná večeře, posezení
- Příprava na výstup (dotazy, plán trasy apod.)



DEN 2 – 1 ETAPA VÝSTUPU

LOS CRISTIANOS - ARONA (800 m.n.m)

- 4 hod. chůze
 - 9,6 km
 - ⚡ 791 v.m. ⚡ 0 v.m.
 - první ubytování
-
- 9:00 snídaně
 - 10:00 start (méně náročný, “zahřívací” trek)
 - 15:00 předpokládaný příchod do hotelu v Arona
 - odpočinek u bazénu, v relax zóně



DEN 3 - 2 ETAPA VÝSTUPU

ARONA - VILAFLOR (1 350 m.n.m.)

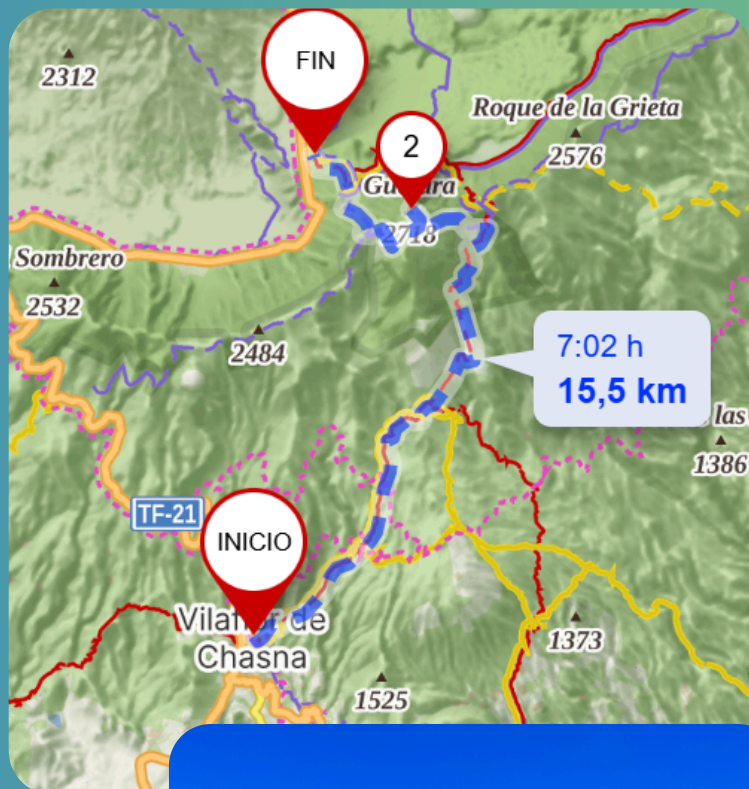
- 8 hod. chůze
 - 18,9 km
 - ⬆ 1 111 v.m. ⬇ 497 v.m.
 - druhé ubytování v hotelu
-
- 8:00-9:30 snídaně
 - 9:30 start (dneska si docela mákneme, ale bude to stát za to!)
 - 19:00 - předpokládaný příchod do Vilaflor
 - večere (vlastní), společné sdílení



DEN 4- 3 ETAPA VÝSTUPU

VILAFLORE - ALTO DE GUAJARA - HOTEL LAS CAÑADAS (2 200 m.n.m.)

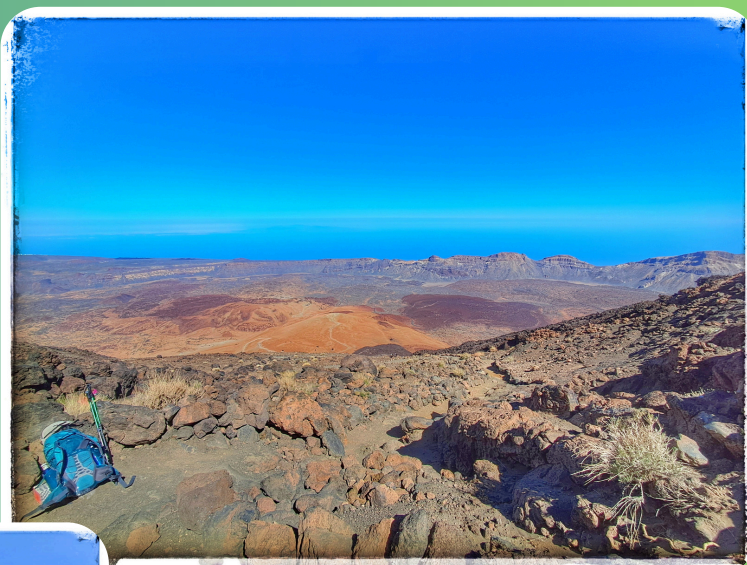
- 7-8 hod. chůze
 - 15,5 km
 - ⬆ 1 310 v.m. ⬇ 578 v.m.
 - třetí ubytování v hotelu v NP Teide
-
- 8:00-9:30 snídane
 - 9:30 start (ufff...to převýšení bude "bolet")
 - 18-19:00 - předpokládaný příchod do hotelu
 - večere (vlastní), společné sdílení



DEN 5- 4 ETAPA VÝSTUPU

HOTEL LAS CAÑADAS - REFUGIO ALTAVISTA (3 100 m.n.m)

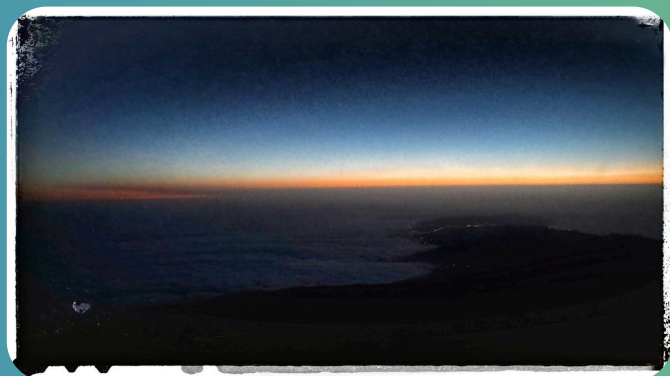
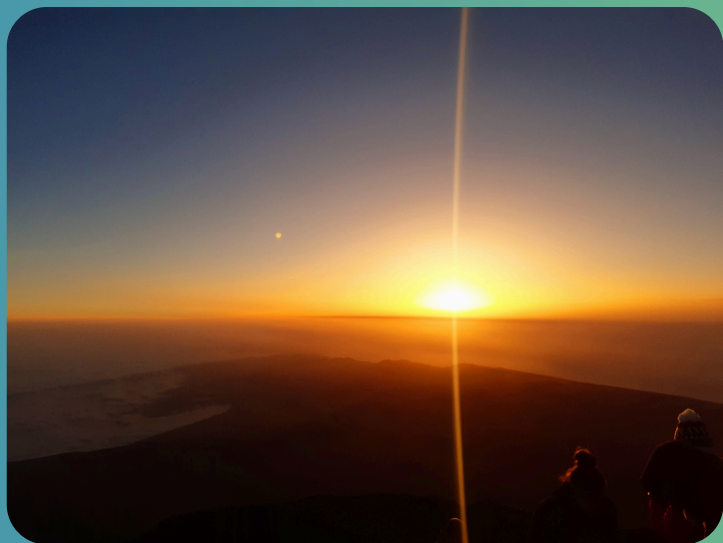
- 6-7 hod. chůze
- 14,7 km
- ⬆ 1 186 v.m. ⬇ 76 v.m.
- ubytování ve sdílené chatě - aklimatizace na výškové metry
- 8:00-9:30 snídane
- 9:30 start (v této nadmořské výšce bude výstup náročnější)
- 17-18:00 - předpokládaný příchod do chaty
- večere (vlastní), společné sdílení, příprava na noční výstup



DEN 6- 5 ETAPA VÝSTUPU - VRCHOLOVÝ DEN

REFUGIO ALTAVISTA - PICO DE TEIDE (3 718 m) -
PICO VIEJO - CAÑADAS BLANCAS (2 200 m)

- 5-6 hod. chůze
- 14 km
- ⬆ 456 v.m. ⬆ 1 567 v.m.
- ubytování v hotelu u oceánu
- cca ve 4:00 budíček (podle ročního období/času východu slunce)
- balení batohů, popř. energetická snídane (vlastní)
- 4:30 start na nejvyšší horu Španělska
- 7:00 Pico de Teide 3 718 m.n.m. - východ slunce a nejdelší stín na světě



DEN 6- 5 ETAPA VÝSTUPU - VRCHOLOVÝ DEN

- cca 8:00 zahájení sestupu
- cca 10:00 Pico Viejo (3 154 m) - druhý nejvyšší vrchol na Tenerife, svačinka
- cca 13:00 Cañada Blanca (2 200 m) - kávička, pívko, odpočinek
- cca 15:00 hotel u oceánu - relax na pláži, společná závěrečná večeře



DEN 7- ODLET

ROZLOUČENÍ, ODLET

Podle času odletu nás čeká individuální program. Můžete si užít poslední chvíle na ostrově – ranní koupel v oceánu, krátkou procházku po pobřeží nebo jen odpočinek a vstřebání všech zážitků. Poté se společně přesuneme na letiště.

Máme za sebou výjimečnou cestu od oceánu až na vrchol Pico del Teide. Během týdne jsme ušli přibližně 75 kilometrů a nastoupali 4 880 výškových metrů. Každý krok nás posunul blíž k cíli i k sobě samým.

Domů si povezeme mnohem víc než jen fotografie. Především pocit hrdosti, pokory a vděčnosti za možnost poznat Tenerife zcela jinak – intenzivně, autenticky a po svých. **Takové zážitky zůstávají navždy.**



PRO KOHO JE TREK URČEN

Výstup z úrovně oceánu na vrchol Pico de Teide je určen **pro aktivní lidi**, kteří mají rádi pohyb v přírodě a zvládnou několik dní po sobě absolvovat delší horské túry. **Nejedná se o technicky náročný** vysokohorský trek, ale o **vícedenní přechod** s každodenní chůzí, převážně do kopce, a s batohem na zádech.

Po celou dobu budeme přecházet od ubytování k ubytování. Spaní je zajištěno v penzionech, hotelu a horské chatě Refugio Altavista, takže není potřeba nést stan, karimatku ani spacák. Přesto doporučuji **nepodcenit výbavu a zodpovědně zvážit svou fyzickou kondici.**

Každý účastník si během treku zajišťuje **vlastní stravování**, svačiny a pitný režim. Možnosti doplnění zásob si vždy předem vysvětlíme a naplánujeme.

Ve spolupráci s outdoorovým obchodem **Letsport** mají přihlášení účastníci možnost využít zvýhodněné podmínky na nákup vybavení. Podrobnosti obdržíte e-mailem po přihlášení.



JAKOU VÝBAVU DOPORUČUJI

Doporučená výbava:

- kvalitní treková obuv – *ověřená, rozchozená*
- kvalitní trekové ponožky – *ať nemáš zbytečně puchýře*
- funkční oblečení do vrstev
- lehká péřová nebo zateplená bunda – *na vrcholu Teide je i v létě zima*
- nepromokavá bunda nebo pláštěnka
- čepice a lehké rukavice (*pro vyšší nadmořské výšky*)
- kvalitní trekový batoh – *oceníš v kopcích*
- trekové hole – *rozhodně pomůžou při výstupu i sestupu*
- čelovka + nabíjení nebo náhradní baterie
- powerbanka
- láhev nebo rezervoár na vodu
- osobní lékárnička a hygienické potřeby
- energetické svačiny na túru
- opalovací krém, sluneční brýle a pokrývka hlavy

Další podrobnosti, doporučení k vybavení a praktické informace budeme průběžně řešit v uzavřené **WhatsApp skupině** pro přihlášené účastníky.



DALŠÍ INFORMACE K TREKU

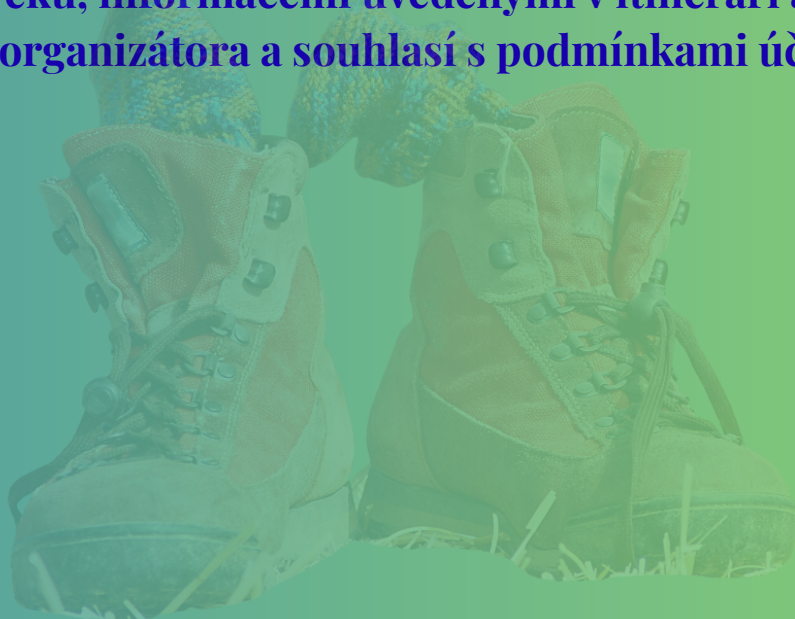
Trek proběhne v duchu společného dobrodružství v malé skupině lidí. **Jsem příznivcem kvality, ne kvantity, a proto je počet účastníků omezený.**

Moje role je role organizátora a účastníka celé akce. Díky tomu, že na Tenerife dlouhodobě žiji a ostrov dobře znám, zajistím organizační stránku treku – ubytování, potřebná povolení, logistiku, přesuny a další praktické záležitosti, které nám umožní soustředit se na samotný zážitek z cesty.

Během treku budu součástí skupiny. **Nejedná se o službu horského průvodce ani o vedenou horskou túru.** Každý účastník se akce účastní dobrovolně a na vlastní odpovědnost.

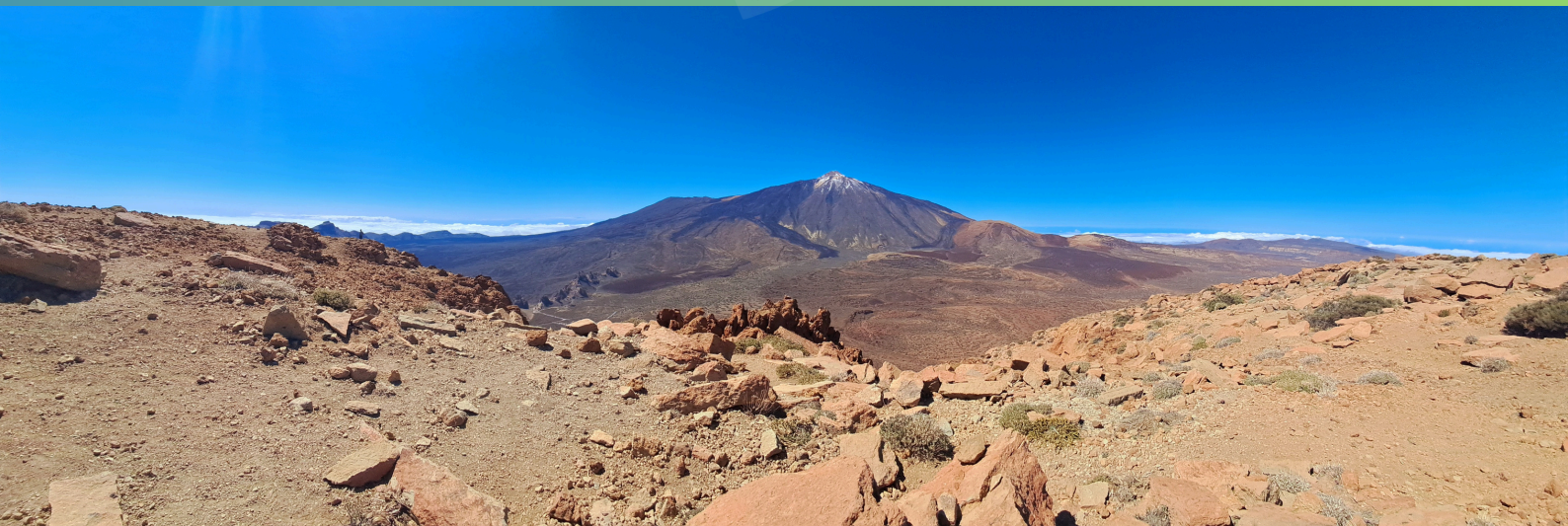
Zodpovědnost za vlastní zdravotní stav, fyzickou připravenost, vhodnost vybavení a rozhodnutí účastnit se treku **nese každý sám za sebe.** Doporučuji proto realisticky zvážit své možnosti a věnovat dostatečnou pozornost přípravě i výběru výbavy.

Přihlášením na akci účastník potvrzuje, že se seznámil s charakterem treku, informacemi uvedenými v itineráři a doporučeními organizátora a souhlasí s podmínkami účasti.



KOLIK TĚ TO BUDE STÁT

- Organizace a doprovod 7 dní + permity, povolení, zajištění ubytování, supportu: 500€
- Cesta do destinace a zpět: na vlastní náklady
- 6x ubytování: cca 450€
- Servis - autodoprava, support/pohotovost apod.: 150€
- **CELKEM** za 7 dní intenzivních zážitků: **1 100€** (+letenka a jídlo)



PLATEBNÍ PODMÍNKY

- Záloha při přihlášení 50% = 550€
- Doplatek 14 dní před termínem: 550€

pozn.: své místo si zarezervuješ platbou první zálohy. Po přihlášení ti přijdou platební údaje.

Celé změnění všeobecných obchodních podmínek najdeš [ZDE](#).

OTÁZKY, KTERÉ TĚ MOŽNÁ NAPADNOU

Často kladené otázky

- **Jak náročný trek to je?**

Jedná se o vícedenní horský trek, během kterého postupně vystoupáme z úrovně oceánu až na vrchol Pico de Teide (3 718 m n. m.). Trasy nejsou technicky náročné, ale vyžadují dobrou fyzickou kondici a schopnost absolvovat několik dní po sobě delší túry s batohem na zádech.

- **Musím mít zkušenost s vícedenními treky?**

Není to podmínkou. Výhodou je zkušenost s horskou turistikou a celodenní chůzí, ale důležitější než zkušenosti je dobrá fyzická kondice, pozitivní přístup a ochota vystoupit z komfortní zóny.

- **Kolik kilometrů během treku ujdeme?**

Celková délka trasy je přibližně 75 km. Denní vzdálenosti se liší podle jednotlivých etap.

- **Jak těžký batoh ponesu?**

Protože budeme spát na ubytováních, není potřeba nést stan, spacák ani vybavení na vaření. Váha batohu se tak obvykle pohybuje kolem 6–10 kg podle množství osobních věcí, oblečení, jídla a zásob vody.

- **Jak je to s jídlem?**

Stravování není součástí ceny. Každý účastník si zajišťuje vlastní jídlo, svačiny a pitný režim. Během treku bude možné průběžně doplňovat zásoby podle možností jednotlivých etap.

- **Jak je to s vodou?**

Na většině trasy budeme mít možnost doplnění vody. Na některých úsecích však bude potřeba nést větší zásobu, proto je důležité mít dostatečnou kapacitu lahví nebo rezervoáru. V případě potřeby je zajištěna také logistická podpora pro doplnění vody na předem domluvených místech.

OTÁZKY, KTERÉ TĚ MOŽNÁ NAPADNOU

Často kladené otázky

- **Musím být běžec nebo vrcholový sportovec?**

Ne. Trek je určen aktivním lidem, kteří pravidelně sportují nebo chodí na delší túry. Není potřeba podávat sportovní výkony, ale několik dní po sobě budeme trávit většinu dne chůzí.

- **Jak je to s nadmořskou výškou nad 3 000 m?**

Poslední část treku vede do vysoké nadmořské výšky. Někteří lidé mohou pociťovat mírné projevy výšky, například zadýchávání, bolest hlavy nebo horší spánek. Výstup je však rozložen do několika dnů, což tělu umožňuje postupnou aklimatizaci.

- **Co když si nejsem jistý/á svou kondicí?**

Pokud pravidelně chodíš na túry, sportuješ nebo zvládneš celodenní výlet v horách, pravděpodobně budeš mít dobrý základ. V případě pochybností mě kontaktuj a společně probereme, zda je trek pro tebe vhodný.

- **Jaké bude počasí?**

Počasí na Tenerife je velmi proměnlivé. Během jednoho dne můžeme zažít slunce u oceánu, mlhu v lesích i teploty blížící se nule ve vysokých nadmořských výškách. Proto je důležité mít kvalitní vrstvené oblečení.

- **Budeme chodit každý den?**

Ano. Jedná se o putovní trek, během kterého se každý den přesouváme do dalšího místa ubytování.

- **Mohu jet sám/sama?**

Rozhodně ano. Většina účastníků podobných akcí přijíždí samostatně. Už během prvních dnů vzniká přirozená parta lidí se stejným zájmem o cestování, pohyb a dobrodružství.

OTÁZKY, KTERÉ TĚ MOŽNÁ NAPADNOU

Často kladené otázky

- **Co když budu potřebovat trek ukončit dříve?**

Součástí ceny treku je také **zajištění podpory** během celé akce. Po dobu treku je k dispozici support vozidlo a kontaktní osoba v pohotovosti, která může v případě potřeby zajistit pomoc s logistikou nebo řešením nenadálých situací.

Pokud se během treku necítíš dobře, dojde ke zranění, vyčerpání nebo se z jakéhokoliv důvodu rozhodneš trek předčasně ukončit, **zajistíme** tvůj odvoz z trasy do místa ubytování nebo do nejbližšího vhodného zázemí. Náklady na případné individuální ubytování mimo program si však každý účastník hradí sám.

Support je zároveň připraven pomoci s doplněním vody, řešením organizačních záležitostí nebo jinými situacemi, které mohou během několika dnů na trase nastat. Díky tomu se můžeš soustředit především na samotný zážitek z cesty s vědomím, že v případě potřeby je pomoc na dosah.

- **Je trek vhodný pro ženy?**

Ano. Trek je vhodný pro ženy i muže jakéhokoliv věku, kteří splňují základní kondiční předpoklady a mají chuť zažít Tenerife trochu jinak než z lehátka u bazénu.

- **Co je zahrnuto v ceně treku?**

V ceně je zahrnuto ubytování dle programu, veškerá organizační příprava, zajištění potřebných povolení, logistika během treku, plánované přesuny, podpora support týmu a průběžná komunikace před akcí i během ní.

- **Co není zahrnuto v ceně?**

V ceně není zahrnuta letenka, cestovní pojištění, stravování, osobní útrata ani případné individuální náklady vzniklé mimo plánovaný program.

- **Máš další otázky?**

Pokud jsi mezi odpověďmi nenašel/nenašla vše, co tě zajímá, neváhej se ozvat. Ráda s tebou proberu vše, co ti pomůže rozhodnout se, zda je tento trek pro tebe ten pravý.

Kontaktovat mě můžeš přes WhatsApp na čísle +420 737 467 736.

PŘIHLÁŠKA A STORNO PODMÍNKY

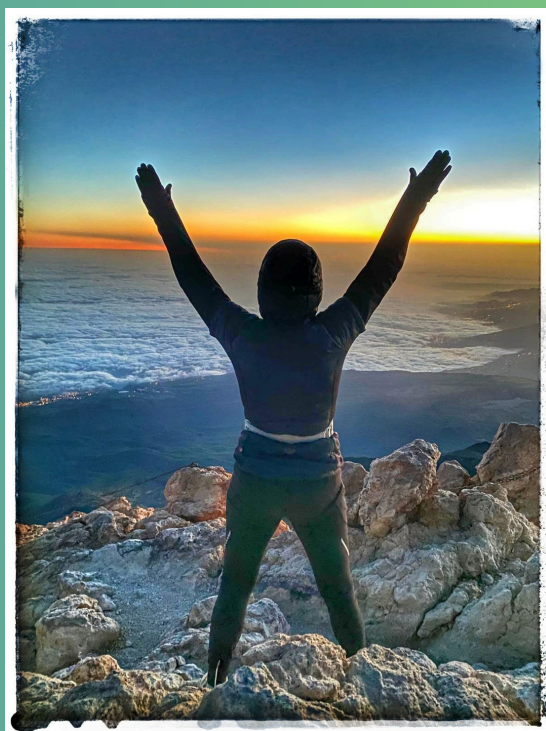
JAK SE PŘIHLÁSIT:

- vyplň formulář **ZDE**
- uhrad' rezervační zálohu
- e-mailem ti přijde potvrzení o přihlášení a další informace k přípravě

A pak už zbývá jediné – začít se těšit. 😊

Čím lepší bude tvoje kondice, tím více si užiješ samotnou cestu od oceánu až na vrchol Pico de Teide. Nemusíš být vrcholový sportovec, ale pravidelný pohyb, turistika a delší výšlapy před odjezdem ti pomohou zvládnout trek s větší lehkostí a užít si naplno každý den na trase.

Za několik měsíců můžeš stát na nejvyšší hoře Španělska a s hrdostí se ohlédnout za cestou, kterou jsi zvládl/a po vlastních od samotného oceánu až na vrchol.



CENA A PLATEBNÍ PODMÍNKY

Organizace a doprovod treku

- organizace celé akce
- příprava trasy
- zajištění potřebných povolení a permitů
- zajištění ubytování
- koordinace supportu a logistiky během treku

Cena: 500 €

Ubytování

- 6× ubytování během treku (penziony, hotel, horská chata)

Cena: cca 450 €

Servis a support

- logistická podpora během treku
- pohotovost a asistence v případě potřeby
- převozy osob nebo vybavení v mimořádných situacích
- organizační zajištění během celé akce

Cena: 150 €

Doprava

- letenka a cesta do destinace a zpět nejsou součástí ceny a každý účastník si je zajišťuje samostatně.

Celková cena

Celkem za 7 dní intenzivních zážitků na cestě od oceánu až na vrchol Pico de Teide: 1 100 € + letenka.

Platební podmínky

Záloha při přihlášení

50 % z celkové ceny = 550 €

Doplatek

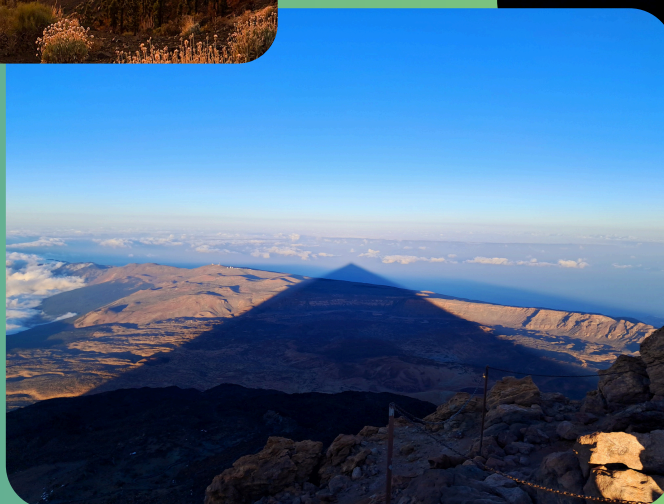
50 % z celkové ceny = 550 €

Splatnost doplatku je nejpozději 14 dní před zahájením treku.

Tvé místo na treku je rezervováno okamžikem připsání zálohy na účet. Po odeslání přihlášky ti budou e-mailem zaslány platební údaje a další informace k akci.

Obchodní podmínky

Kompletní znění všeobecných obchodních podmínek najdeš [ZDE](#).



ZÁVĚREM

Tímto máš v ruce všechny důležité informace k naší cestě z úrovně oceánu až na vrchol Pico de Teide. Čeká nás dobrodružství, které není jen o kilometrech, výškových metrech a dosaženém vrcholu, ale především o zážitcích, nových perspektivách, překonávání sebe sama a poznání Tenerife zcela jiným způsobem.

Jsem ráda, že zvažuješ stát se součástí této výpravy. Společně projdeme rozmanitou krajinou ostrova – od pobřeží Atlantiku přes voňavé borové lesy a vulkanickou krajinu až na střechu Španělska. Po přihlášení tě přidám do soukromé WhatsApp skupiny, kde budeme sdílet praktické informace k výbavě, přípravě, dopravě a všemu, co bude potřeba před odletem vyřešit.

Teď už zbývá jediné – udělat první krok.

Protože každý výstup na vrchol začíná rozhodnutím vyrazit.

