

— EBOOK —

# TENERYFA

# AUTEM

**BEZ STRESU**

**3 DNI GOTOWYCH TRAS,**  
dzięki którym nie stracisz czasu,  
nerwów ani najlepszych widoków

— **Lucy Sasin** —



# SPIS TREŚCI

<b><u>O MNIE</u></b> .....	3
<b><u>JAK KORZYSTAĆ Z E-BOOKA</u></b> .....	8
Dzień 1 <b><u>ODKRYWANIE WSCHODU</u></b> .....	9
Dzień 2 <b><u>WULKANICZNE KRAJOBRAZY I PÓŁNOC</u></b> .....	31
Dzień 3 <b><u>DZIKI ZACHÓD I SPEKTAKULARNE KLIFY</u></b> .....	59
<b><u>ZAKOŃCZENIE</u></b> .....	82

# O MNIE



## KIM JESTEM I DLACZEGO WARTO MI ZAUFAĆ?

Nazywam się Lucy Sasin.

Teneryfa miała być dla mnie krótką przygodą.  
Została domem.

Od ponad 20 lat mieszkam na wyspie, pracuję  
z turystami, pokazuję Teneryfę od strony,  
której nie znajdziesz w Google.

Każdego dnia rozmawiam z wieloma osobami planującymi swój pobyt na Teneryfie.

Odpowiadam na pytania, rozwiewam wątpliwości i pomagam w podejmowaniu decyzji.

**Dzięki tym rozmowom doskonale wiem, z czym mierzą się turyści przed przyjazdem.**

**Co ich stresuje i czego naprawdę oczekują.**

Przez te lata widziałam setki planów zwiedzania, które były zbyt ambitne, nielogiczne albo zwyczajnie męczące.

Ten plan powstał właśnie dlatego. Żeby nie musieć zgadywać, wybierać w ciemno ani tracić energii na źle zaplanowane dni.

Z czasem zrozumiałam, że większość osób nie potrzebuje kolejnego „przewodnika”, tylko prostego, dobrze przemyślanego planu.

W 2025 roku otrzymałam nagrodę Businesswoman Awards w kategorii **lider inspirujących propozycji rekreacyjnych** w branży turystycznej.



To dla mnie ogromne wyróżnienie i potwierdzenie, że to, co robię – naprawdę pomaga turystom odkrywać Teneryfę w wyjątkowy sposób.

Chcę, aby Teneryfa była dla Ciebie tym, czym stała się dla mnie - miejscem, które odkrywa się spokojnie, z radością i bez stresu.

To nie jest przewodnik z internetu.  
To plan, który powstał po tysiącach realnych rozmów z turystami.

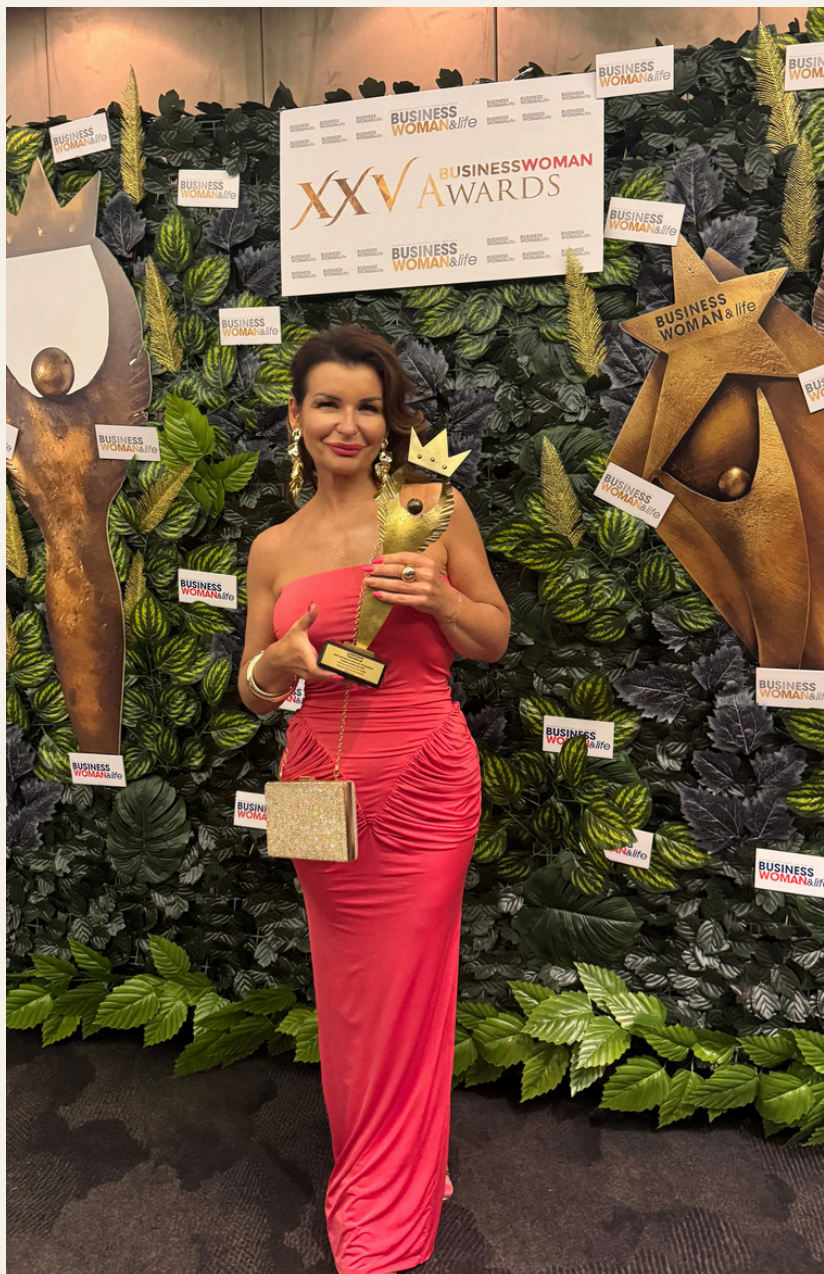
Co znajdziesz w tym e-booku?

- ✓ 3 gotowe trasy krok po kroku
- ✓ miejsca, które naprawdę warto zobaczyć
- ✓ praktyczne wskazówki, które oszczędzą Ci czas i nerwy
- ✓ sprawdzone tipy, które dają turystom na miejscu

Ten plan powstał z myślą o osobach, które chcą zobaczyć dużo...  
ale bez poczucia zmęczenia i chaosu.

Stworzyłam go dokładnie tak, jak sama chciałabym zwiedzać Teneryfę.

Businesswoman Awards 2025 - moment, który zapamiętam na zawsze.



## AKTUALNE INFORMACJE I KONTAKT

Na co dzień pokazuję Teneryfę w sposób praktyczny i realistyczny, bez turystycznych schematów i przypadkowych rekomendacji.

Dzielę się aktualnymi wskazówkami, sprawdzonymi miejscami oraz informacjami, które pomagają lepiej zaplanować pobyt na wyspie.



[@teneryfka.pl](https://www.instagram.com/@teneryfka.pl)



[@teneryfka.pl](https://www.facebook.com/@teneryfka.pl)



[@teneryfka.pl](https://www.tiktok.com/@teneryfka.pl)

Aktualne wycieczki i atrakcje znajdziesz na:

[www.teneryfka.pl](http://www.teneryfka.pl)

Jeśli podczas zwiedzania pojawi się pytanie - napisz.

Ten plan ma Ci po prostu ułatwić zwiedzanie Teneryfy.

## JAK KORZYSTAĆ Z TEGO E-BOOKA?

Ten e - book powstał po to, żebyś nie tracił ani jednego dnia na Teneryfie

Spis treści jest interaktywny - kliknij wybrany dzień, aby przejść do trasy.

Każda trasa to gotowy plan:

- kolejność miejsc
- wskazówki dojazdu
- parkingi
- propozycje przerw

Przy wybranych miejscach znajdziesz przycisk **POKAŻ NA MAPIE** po kliknięciu od razu przejdziesz do lokalizacji w Google Maps i bez problemu trafisz na miejsce.

Możesz realizować trasy dokładnie tak, jak są zaplanowane - albo traktować je jak inspirację i dostosować do swojego tempa.

Nie musisz zobaczyć wszystkiego. Wystarczy wybrać to, co najbardziej Cię ciekawi.

Ten e-book daje Ci plan. Resztę zostaw Teneryfie.

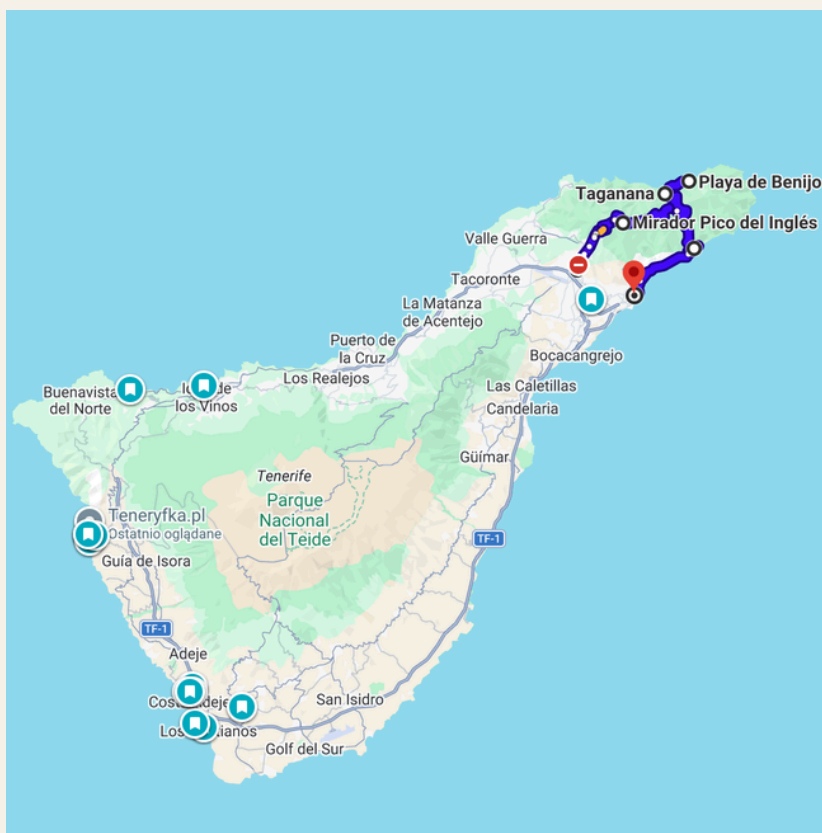
# DZIEŃ 1

## ODKRYWANIE WSCHODU

Miasto. Góry. Ocean.

Najlepsze pierwsze wrażenie wyspy.

Bez chaosu. Bez zgadywania.



## TENERYFA – WYSPA KONTRASTÓW

Ta trasa pokazuje zróżnicowane oblicza wyspy w jeden dobrze zaplanowany dzień.

Od kolonialnej La Laguny, przez dzikie góry Anaga, aż po złotą Playa de Las Terresitas i stolicę wyspy - Santa Cruz.

To przemyślana sekwencja miejsc, które logicznie łączą się w spójną trasę.

Bez cofania.

Bez chaosu.

Bez przypadkowych punktów.

Dzięki temu planowi:

- oszczędzasz czas
- unikniesz turystycznych błędów
- docierasz do miejsc, które naprawdę robią wrażenie.

Zatrzymujesz się tam, gdzie warto i masz poczucie dobrze wykorzystanego dnia.

## LA LAGUNA - GOTOWY PLAN ZWIEDZANIA (2 - 3 h)

La Laguna to najbardziej klimatyczne historyczne miasto Teneryfy.

Brukowane ulice, kolonialne kamienice, klasztory i spokojne place sprawiają, że łatwo tu stracić poczucie czasu.

Bez planu można krążyć w kółko i tracić czas, dlatego poniżej masz prosty, logiczny spacer - krok po kroku.



## ZACZNIJ TUTAJ - PLAZA DEL ADELANTADO

To idealny punkt startowy.  
W okolicy bez problemu znajdziesz parking, więc  
możesz od razu zacząć zwiedzanie właśnie tutaj.

Plaza de Adelantado to spokojny plac  
z klimatem starej Hiszpanii.

Wokół zobaczysz:

**PAŁAC NAVA** - reprezentacyjna rezydencja  
z charakterystyczną, kamienną fasadą

**KLASZTOR ŚW. KATARZYNY** - jedno  
z najstarszych miejsc sakralnych w La Lagunie

**DAWNE BUDYNKI ADMINISTRACYJNE** -  
świadectiono czasów, gdy miasto było stolicą wyspy

Nie musisz wchodzić do każdego z nich.  
Spacer wokół placu wystarczy, żeby złapać klimat La  
Laguny.

## TIP OD LUCY

**Ja w La Lagunie najbardziej lubię po prostu się powłóczyć.**


**Oczywiście warto zajrzeć do najważniejszych miejsc, wejść do kościoła na chwilę ciszy i refleksji... ale dla mnie to miasto żyje gdzieś pomiędzy tym wszystkim.**

**Wejdz w boczne uliczki, zajrzyj do małych butików – często można tu znaleźć naprawdę unikatowe rzeczy, których brakuje w południowej części wyspy.**

**Usiądź na kawę, zwolnij i poobserwuj ludzi.**

**W tygodniu miasto naprawdę tętni życiem – to miejscowość uniwersytecka, więc spotkasz tu dużo młodych ludzi, studentów i grup znajomych.**

**To wszystko tworzy bardzo autentyczny, lokalny klimat.**

The background image shows an outdoor cafe area. In the foreground, there are several wooden tables and chairs arranged on a paved surface. Large white umbrellas provide shade. In the background, a building with light-colored walls and ornate wooden window frames and doors is visible. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**Kanaryjczycy żyją spokojnie – kawa, coś słodkiego i rozmowy na zewnątrz to ich codzienność.**

**I właśnie ten klimat najlepiej poczuć właśnie tutaj.**

**Jeśli trafisz tu w okresie świątecznym, La Laguna jest pięknie przystrojona i ma zupełnie inny, wyjątkowy klimat.**

## KATEDRA LA LAGUNA

Znajduje się kilka minut pieszo od placu.

To główna świątynia miasta, symbol dawnej potęgi La Laguny.

Możesz:

- ✓ wejść do środka (ok. 6 €)
- ✓ albo obejść ją z zewnątrz i ruszyć dalej

Jeśli nie jesteś fanem zwiedzania wewnątrz - spokojnie możesz skrócić ten punkt.

Po wizycie kieruj się w stronę Iglesia de la Concepcion - tam czeka najlepszy widok na miasto.

## NAJLEPSZY WIDOK - IGLESIA DE LA CONCEPCIÓN

Historyczny kościół - jeden z symboli miasta.

Warto wejść na wieżę - rozciąga się stąd  
najlepsza panorama starego miasta.

 kilka €

Jeśli masz wybrać jeden płatny punkt -  
wybierz właśnie ten.



## KOLONIALNY KLIMAT – CASA DE LOS CAPITANES

Piękny dziedziniec w stylu kanaryjskim.

Wejście jest bezpłatne.

To szybki przystanek, ale jedno z tych miejsc, w których naprawdę czuć klimat dawnej La Laguny.



## PRZERWA NA KAWĘ

La Laguna słynie z klimatycznych kawiarni.

Jeśli potrzebujesz chwili przerwy - usiądź przy Calle Obispo Rey Redondo.

### **Polecam:**

- El Rincón de Tintin
- Café Palmelita
- Makika & Co

**TIP:** Zamów barranquito - kanaryjską kawę warstwową z likierem i mlekiem skondensowanym.



## ANAGA - DZIKA STRONA TENERYFY (PLAN BEZ STRESU)

Zostawiamy kolonialną La Lagunę i wjeżdżamy w zupełnie inny świat.

Anaga to najstarsza część Teneryfy - zielona, surowa i momentami mistyczna.

Kręte drogi, punkty widokowe zawieszane nad oceanem, lasy laurowe spowite mgłą.

To jedno z najbardziej spektakularnych miejsc na wyspie.

Ale tylko wtedy, gdy wiesz, gdzie się zatrzymać.



## ZANIM WJEDZIESZ W GÓRY

To najpiękniejsza część trasy - ale wymaga spokoju.

✓ drogi są kręte i wąskie - jedź spokojnie.

✓ nie ma tu wielu stacji paliw - zatankuj wcześniej.

✓ to nie miejsce na pośpiech

✓ tu jedziesz dla widoków



## TIP OD LUCY

**Uwielbiam spacerować w lesie Anaga - i Tobie też bardzo to polecam.**

**Zatrzymaj się choć na chwilę i wejdź między drzewa.**

**Nie musisz robić konkretnego szlaku - wybierz dowolne miejsce i przejdź się kawałek.**

**To właśnie tam naprawdę czuć magię tego miejsca.**

**Las laurowy jest wilgotny, zielony, momentami spowity mgłą - wygląda jak zaczarowany.**

**Zatrzymaj się, zamknij na chwilę oczy, posłuchaj ptaków i po prostu to pocuj.**



**Warto mieć ze sobą bluzę - nawet latem potrafi być tu chłodno.**

## MIRADOR PICO DEL INGLES

Idealny punkt startowy.

[POKAŻ NA MAPIE](#)

- ✓ łatwy dojazd
- ✓ parking
- ✓ krótki spacer widokowy
- ✓ pierwsze „wow”

Przy dobrej pogodzie zobaczysz zielone zbocza Anagi i - w oddali - wulkan Teide.



## TUNEL DE LAS HADAS

To jeden z najbardziej “instagramowych” punktów na Teneryfie.

Zatrzymaj się przy tunelu na drodze TF-12. Krótki spacer, ocean i zielone doliny.



To jest miejsce na zdjęcia.

Nie musisz zatrzymywać się przy każdym miradorze.

Ten jeden naprawdę wystarczy.

[POKAŻ NA MAPIE](#)



## TAGANANA

Po serpentynach zjeżdżasz w dół do małej, wioski między górami.

To jedno z najbardziej autentycznych miejsc na wyspie.


Co tu zrobić?


- ✓ krótki spacer wąskimi uliczkami
- ✓ zdjęcia z widokiem na góry
- ✓ lunch z lokalną kuchnią

Jeśli planujesz obiad - wybierz jedną restaurację i nie kombinuj.



## GDZIE ZJEŚĆ? POLECAM CASA AFRICA

 Lokalizacja: główna ulica Taganany, blisko oceanu

 Specjalność: świeże ryby i owoce morza

Casa África to kultowa restauracja, w której spróbujesz jednych z najlepszych ryb i owoców morza na Teneryfie!

Inne polecane przeze mnie restauracje znajdziesz w moim e-booku „[Gdzie dobrze zjeść na Teneryfie](#)”.

To lista miejsc, do których sama wracam i które polecam turystom na codzień.

TIP: W weekendy bywa tłoczno - warto zrobić rezerwację!



## PLAYA DE BENIJO

Dzika plaża z czarnym piaskiem i wystającymi z oceanu skałami.

Wygląda jak inny świat.

✓ mniej tłumów niż na popularnych plażach południa.

✓ spektakularne krajobrazy - szczególnie o zachodzie słońca.

✓ świetne miejsce na zdjęcia - dramatyczne klify i fale tworzą niesamowity klimat.

Ocean bywa wzburzony - to miejsce na spacer i zdjęcia, nie zawsze na kąpiel.

Najlepiej przyjechać tu późnym popołudniem - światło jest magiczne.



## PLAYA DE LAS TERRESITAS

To najbardziej znana plaża północy Teneryfy - złoty piasek, palmy i spokojna woda.

Dlaczego warto tu przyjechać po Anaga ?

- ✓ chwila relasku po górskich krajobrazach
- ✓ woda jest spokojna dzięki falochronowi
- ✓ dużo miejsca - plaża jest dość długa
- ✓ złoty piasek + zielona Anaga w tle.



## SANTA CRUZ

Po naturze Anagi i relaksie na plaży czas na miejski klimat stolicy.

To moment, żeby zwolnić tempo, pospacerować bez planu i po prostu zwolnic poczuć lokalne życie.

Najwygodniej zaparkować w parkingu podziemnym przy Plaza de España - wychodzisz od razu na główny plac i promenadę.

Nie potrzebujesz planu zwiedzania. To moment na spokojne zakończenie dnia.



## PODSUMOWANIE DNIA

**Rano spacer po kolonialnej La Lagunie.  
Później surowa i zielona Anaga.  
Popołudniu złoty piasek Playa de Las  
Teresitas.  
Wieczorem miejski klimat Santa Cruz.**

**To dzień pełen kontrastów - zaplanowany  
tak,  
by wszystko miało swój rytm.**

**Bez pośpiechu.  
Bez chaosu.**

**Z poczuciem, że zobaczyłeś prawdziwą  
północ Teneryfy.**

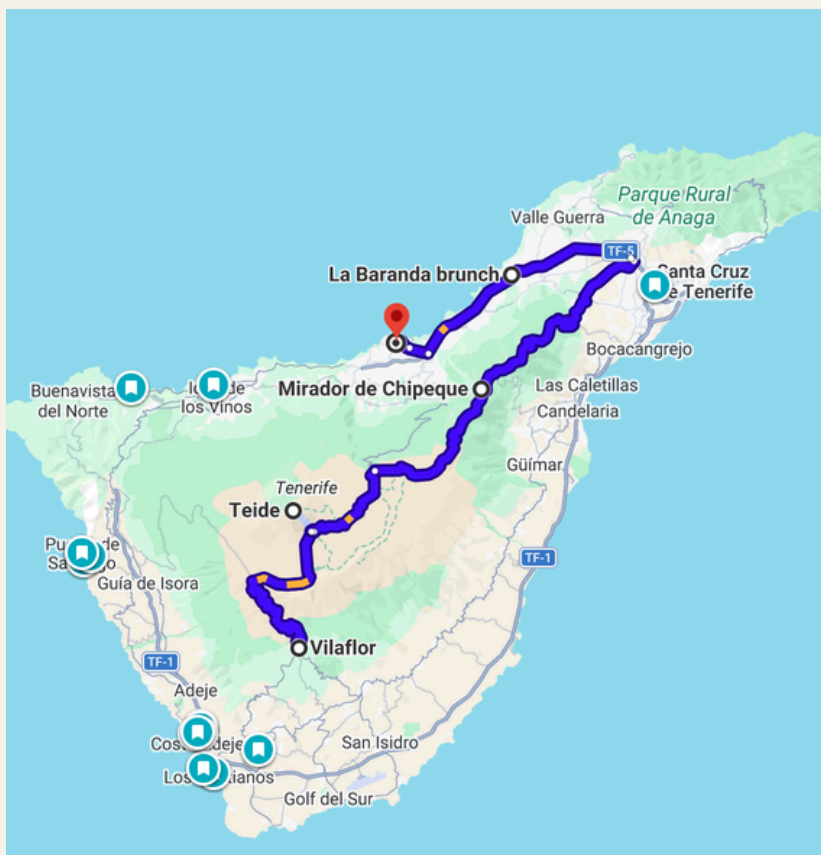
**Jeśli chcesz zobaczyć wyspę także z  
lokalnym przewodnikiem zajrzyj na  
aktualne wycieczki:**

**[www.teneryfka.pl](http://www.teneryfka.pl)**

## DZIEŃ 2

### WULKANICZNE KRAJOBRAZY I PÓŁNOC

Teide. Surowa natura. Północ.  
Miejsca, które robią niesamowite  
wrażenie.



Czas na dzień zupełnie inny niż pierwszy?

Dziś zobaczysz zupełnie inne oblicze Teneryfy - od najwyższej położonej miejscowości na wyspie, przez księżycowe krajobrazy, aż po zieloną północ.

To trasa dla osób, które chcą:

- ✓ zobaczyć potęgę natury
- ✓ poczuć klimat „dawnej Teneryfy”
- ✓ połączyć widoki z dobrym jedzeniem



## VILAFLOR - NAJWYŻEJ POŁOŻONA MIEJSCOWOŚĆ NA TENERYFIE

To idealny pierwszy przystanek - kawa, kilka spokojnych kroków po miasteczku i łapiesz oddech przed prawdziwie wulkaniczną częścią dnia.

Vilaflor to najwyżej położona miejscowość na Teneryfie (ok. 1400 m n.p.m.), położona wśród lasów sosnowych.

Już tutaj poczujesz zmianę klimatu – jest chłodniej, ciszej i bardziej „górsko” niż na wybrzeżu.

Im wyżej jedziesz, tym bardziej zmienia się krajobraz - i Vilaflor to moment, w którym zaczyna się ta zmiana.

## CO ZOBACZYĆ W VILAFLOR?

### PINO GORDO - „Gruba Sosna”

Jedno z najbardziej imponujących drzew na wyspie.

Ma ponad 45 metrów wysokości i około 700–800 lat.

Robi ogromne wrażenie - zdjęcie obowiązkowe.



### KOŚCIÓŁ SAN PEDRO - XVII WIEK

Mała, klimatyczna świątynia z drewnianymi ołtarzami.

### MIRADOR VILAFLOR

Szybki punkt widokowy na doliny i tarasowe pola uprawne położony nad Vilafior w drodze na wulkan

Zwróć uwagę na uprawy tarasowe oraz winorośle, migdały, figi - zimą i wczesną wiosną możesz trafić na kwitnące migdałowce.

**TIP OD LUCY** ❤️

**Zatrzymaj się przy Pino Gordo i poświęć temu miejscu chwilę.**

**Przejdź się wokół drzewa, dotknij jego kory, weź głęboki oddech i poczuj zapach sosny kanaryjskiej.**

**Ten aromat, cisza i otaczająca natura sprawiają, że naprawdę można się tu zatrzymać na moment.**

**Nie spiesz się — rozejrzyj się, posłuchaj, pobądź tu chwilę.**

**To jeden z tych prostych momentów, które zostają w pamięci najdłużej.**

## GDZIE SIĘ ZATRZYMAĆ?

Jeśli startujesz rano - to idealne miejsce na śniadanie.

**CASA PANA** – klimatyczna kawiarnia

**DULCERIA HERMANO PEDRO** - lokalne słodkości

**BAR LA PAZ** - dobre miejsce na churros

Co zamówić?

✓ Churros z gorącą czekoladą

✓ Cortado lub barraquito

Zrób małą przerwę i ruszaj dalej.

Parkowanie w centrum Vilaflor jest zazwyczaj bezproblemowe – najlepiej zaparkować w okolicach placu głównego lub przy kościele.

## WINIARNIA, KTÓREJ NIE MOŻESZ PRZEGAPIĆ

Jeśli lubisz wino, rozważ przystanek w Bodegas Reverón.

To jedna z najwyższej położonych winnic na wyspie.

Wina powstają z winogron rosnących na wulkanicznej glebie.

Degustacja z widokiem na góry? Brzmi dobrze.

To jeden z tych przystanków, które pamięta się długo.



## PAISAJE LUNAR - KSIĘŻYCOWY KRAJOBRAZ

Jeśli masz ochotę na trekking, to miejsce jest dla Ciebie.

✓ czas przejścia: ok. 3 - 4 godziny (w obie strony), około 6 - 8 km (w zależności od wariantu)

Nie polecam w największym upale – brak cienia.

✓ start: parking Madre del Agua (lub szlak PR-TF 72 z Vilaflo)

To niezwykle, jasne formacje skalne wyrzeźbione przez erozję.

Wyglądają jak z innej planety.

⚠ Zabierz wodę i wygodne buty.  
Latem bywa bardzo gorąco, zimą - chłodno i wietrznie



## PRAWDZIWA WULKANICZNA TENERYFA

Kierunek Park Narodowy Teide.

Zielone krajobrazy powoli ustępują miejsca surowym, wulkanicznym formacjom.

Przed Tobą:

- ✓ pola zastygłej lawy
- ✓ surrealistyczne skały
- ✓ monumentalna sylwetka wulkanu.

To moment, w którym naprawdę czujesz potęgę Teneryfy.

## WULKAN TEIDE - SERCE TENERYFY

Teide to najwyższy szczyt Hiszpanii (3 718 m n.p.m.) i najbardziej charakterystyczne miejsce na wyspie. Surowe krajobrazy, czarne pola lawy i monumentalne formacje skalne sprawiają, że masz wrażenie, jakbyś znalazł się na innej planecie.

Znajdujesz się w samym centrum Parku Narodowego Teide - wpisanego na listę UNESCO i uznawanego za jeden z najcenniejszych obszarów wulkanicznych Europy.



## KOLEJKA LINOWA NA TEIDE - CZY WARTO?

Kolejka startuje z wysokości 2 356 m n.p.m. i w około 8 minut wjeżdża na stację La Rambleta (3 555 m n.p.m.)

To najszybszy sposób, by znaleźć się wysoko ponad chmurami i zobaczyć spektakularne widoki bez wielogodzinnej wspinaczki.

Bilety warto kupić wcześniej online:

**[www.volcanoteide.com](http://www.volcanoteide.com)**

Liczba miejsc jest ograniczona, a przy dobrej pogodzie zainteresowanie bywa bardzo duże.

Pamiętaj, że kolejka bywa zamykana przy silnym wietrze, śniegu lub oblodzeniu.



## DODATKOWE INFORMACJE

Wejście na sam szczyt - tylko z pozwoleniem!

Obecnie zasady oraz dostępność mogą się zmieniać (w tym opłaty i limity wejść), dlatego najlepiej sprawdzić aktualne informacje tutaj:



**<https://www.reservasparquesnacionales.es>**

### **Pamiętaj:**

To atrakcja dla osób planujących osobny dzień na trekking.



## CO ZABRAĆ?

Na Teide zawsze warto mieć:

- cieplejszą warstwę (kurtka, bluza),
- wygodne, stabilne buty,
- wodę (na wysokości organizm szybciej się odwadnia)
- krem z filtrem i okulary przeciwsłoneczne.

Pogoda w parku zmienia się dynamicznie - słońce może szybko ustąpić miejsca chmurom i silnemu wiatrowi.

Na górze naprawdę bywa chłodno - nawet jeśli na plaży jest lato.



## TEMPERATURA NA TEIDE - CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ?

To jeden z najczęstszych błędów turystów - niedoszacowanie pogody.

Nawet jeśli na plaży jest 25°C, na wysokości około 3 500 metrów może być zimno i bardzo wietrznie, a zimą nawet ślisko.

Różnice temperatur między wybrzeżem a szczytem potrafią być naprawdę ogromne.

Średnie temperatury:

lato: 5 - 15°C

zima: od -5°C do 5°C (możliwy śnieg i lód).



## CIEKAWOSTKI O TEIDE

Teide to wulkan aktywny - ostatnia erupcja miała miejsce w 1909 roku (boczny stożek Chinyero).

W XVIII wieku z gór wydobywano lód, który transportowano do miast i wykorzystywano m.in. w aptekach i lodziarniach.

Dawni Guanczowie wierzyli, że wulkan był siedzibą złego ducha Guayoty.

Park Narodowy Teide jest również naturalnym planem filmowym - kręcono tu sceny do wielu znanych produkcji

- "Gwiezdne Wojny" (Epizod III: Zemsta Sithów, 2005) - wulkaniczna planeta Mustafar!
- "Gniew Tytanów" (2012) - mityczna sceneria idealnie pasowała do greckiej mitologii.
- "Szybcy i Wściekli 6" (2013) - fragmenty filmu nagrywano na drogach wokół Teide.

## KALDERA LAS CAÑADAS - HISTORIA ZAPISANA W LAWIE

Teide znajduje się w ogromnej kalderze o średnicy około 17 km - to pozostałość po zapadnięciu się dawnego superwulkanu.

Dzisiejszy krajobraz to efekt potężnych erupcji i kolejnych faz budowy wulkanu.

Stojąc tutaj, patrzysz na historię Ziemi zapisaną w lawie - warstwa po warstwie.



## ZJAZD Z TEIDE - ZMIANA ŚWIATA

Zjeżdżając z Parku Narodowego Teide, krajobraz zmienia się całkowicie.

Surowa lawa ustępuje miejsca zielonym dolinom, plantacjom bananów i kolonialnym miasteczkom.

To jedna z najbardziej spektakularnych przemian krajobrazu, jaki możesz zobaczyć na Teneryfie.



## STREFY ROŚLINNOŚCI - 5 KLIMATÓW W GODZINĘ

Podczas zjazdu przejeżdżasz przez kilka stref klimatycznych:

- STREFA WYSOKOGÓRSKA (2000- 3700 m)  
Surowa pustynia lawowa, krzewy, tajinaste rojo.

- LAS SOSNOWY (1000- 2000 m)  
Sosna kanaryjska odporna na ogień i suszę.

- LAS WAWRZYNOLISTNY (500- 1000 m)  
Wilgotny, niemal dżunglowy klimat.

- STREFA UPRAWNA (0 - 500 m)  
Plantacje bananów, winorośle, gaje pomarańczowe.

- STREFA NADMORSKA  
Palmy, oceaniczna bryza i łagodny klimat przez cały rok.

W ciągu jednej godziny czujesz się jak w kilku różnych krajach.

Polecam zjechać w stronę La Laguny.

To jedna z tych tras, które same w sobie są atrakcją.

Widoki zmieniają się tu praktycznie co chwilę – surowy krajobraz, ogrom przestrzeni i wulkan Teide, który towarzyszy Ci niemal przez całą drogę.

Po drodze miniesz Obserwatorium Astrofizyczne Teide – jedno z najważniejszych obserwatoriów na świecie.

Znajduje się na wysokości ponad 2000 m n.p.m., gdzie panują wyjątkowe warunki do obserwacji nieba.

To właśnie tutaj prowadzone są badania naukowe przez specjalistów z różnych części świata.

**Ważne:**

Nie jest to miejsce dostępne „z ulicy” – wejście możliwe jest tylko z wcześniejszą rezerwacją i w ramach zorganizowanej wizyty.

## MIRADOR CHIPEQUE - JEDNO Z TYCH MIEJSC, KTÓRE ZAPAMIĘTASZ

To jedno z tych miejsc, które naprawdę robią wrażenie.

Widok jest tu absolutnie wyjątkowy.

Bardzo często poniżej rozciąga się morze chmur, a ponad nim wyraźnie widać stożek wulkanu Teide.

Wszystko razem tworzy widok, który na długo zostaje w pamięci

To jeden z tych momentów, kiedy naprawdę czujesz, jak niezwykła jest ta wyspa.

To miejsce ma w sobie coś spokojnego i surowego jednocześnie.

Idealne, żeby zatrzymać się na chwilę i po prostu popatrzeć.

### **Wskazówka:**

Zatrzymuj się też przy innych punktach widokowych po drodze – ta trasa sama w sobie jest jedną z najpiękniejszych na wyspie.

# MIRADOR CHIPEQUE

[POKAŽ NA MAPIE](#)



## TIP OD LUCY

**Jeśli masz możliwość - przyjedź tu na zachód słońca.**

**Ja wracam tu bardzo często właśnie o tej porze - dla mnie to jeden z najpiękniejszych zachodów słońca na Teneryfie.**

**To moment, kiedy światło robi się naprawdę magiczne, a widok na Teide i morze chmur wygląda jeszcze bardziej spektakularnie.**

**To miejsce jest dobrze znane mieszkańcom - wielu z nich przyjeżdża tu wieczorem, żeby na chwilę się zatrzymać i po prostu nacieszyć tym widokiem.**

## EL SAUZAL - CHILL, WIDOK I KLIMAT PÓLNOCY

To jedno z tych miejsc, które totalnie zmieniają klimat dnia.

Polecam zajrzeć do La Baranda – chillout cocktail bar.

✓ znajduje się tam szklana platforma widokowa

✓ widok na północne wybrzeże i ocean zostaje w głowie na długo

✓ zupełnie inny klimat niż na południu wyspy

To idealne miejsce na:



kawę



drinka



albo po prostu chwilę zatrzymania

To moment, w którym czujesz, że naprawdę doświadczasz Teneryfy.

# LA BARANDA

**POKAŹ NA MAPIE**

UWIELBIAM TO MIEJSCE  
I BARDZO POLECAM



## PUERTO DE LA CRUZ - KLIMAT Z DUSZĄ

Historyczny kurort z XIX wieku.  
Brukowane uliczki, kolonialna architektura  
i spokojne tempo życia.

### GDZIE WARTO SIĘ PRZEJŚĆ?

**PLAZA DEL CHARCO** - tętniące życiem serce  
miasta, otoczone restauracjami, barami i  
sklepikami.

**CALLE QUINTANA** - urokliwa uliczka z  
tradycyjną kanaryjską zabudową i  
ukwieconymi balkonami.

**PLAZA DE CONCEJIL** - klimatyczna część  
miasta, idealna na spokojny spacer.





## CO WARTO ZOBACZYĆ W PUERTO DE LA CRUZ?

**BASENY LAGO MARTIANEZ** - unikalny kompleks basenów słonowodnych, zaprojektowany przez Césara Manrique, kanaryjskiego architekta.

**POKAŻ NA MAPIE**

**LORO PARQUE** - światowej klasy ogród zoologiczny z największą kolekcją papug, orkami i pingwinami.

**POKAŻ NA MAPIE**

**PLAYA JARDIN** - czarna, wulkaniczna plaża otoczona pięknymi ogrodami tropikalnymi.

**POKAŻ NA MAPIE**

**PLAYA LOS ROQUES** - dzika, ustronna plaża z wulkanicznymi formacjami skalnymi.

**POKAŻ NA MAPIE**

## GDZIE ZJEŚĆ W PUERTO DE LA CRUZ?

**AMBASADA** - wyjątkowa restauracja prowadzona przez Polaków, którzy wyspecjalizowali się w kuchni kanaryjskiej.

**TITO'S BODEGUITA** - klimatyczne miejsce na lokalne wino i grillowane mięsa.

**FRAGOLA HELADERIA ARTESANA**- najlepsze lody w mieście.

Inne polecane przeze mnie restauracje znajdziesz w moim e- booku

### **„Gdzie dobrze zjeść na Teneryfie”**

To lista miejsc, do których sama wracam i które polecam turystom na codzień.

Puerto de la Cruz to idealne miejsce, by zakończyć dzień kolacją i spacerem przy oceanie.

To piękne domknięcie dnia.

## PODSUMOWANIE DNIA

**Dziś zobaczyłeś zupełnie inną twarz  
Teneryfy.**

**Od surowego, księżycowego krajobrazu  
Teide,  
przez elegancką, kolonialną La Orotawę,  
po nadmorski klimat Puerto de la Cruz.**

**Jednego dnia przejechałeś przez kilka  
światów.**

**Od ciszy wulkanu, przez zapach lasu  
sosnowego po gwar uliczek północy.**

**To dzień pełen kontrastów.  
I właśnie za to kocham tę wyspę.**

**Bo tutaj w godzinę możesz zmienić klimat,  
krajobraz i nastrój.**

**A jutro?**

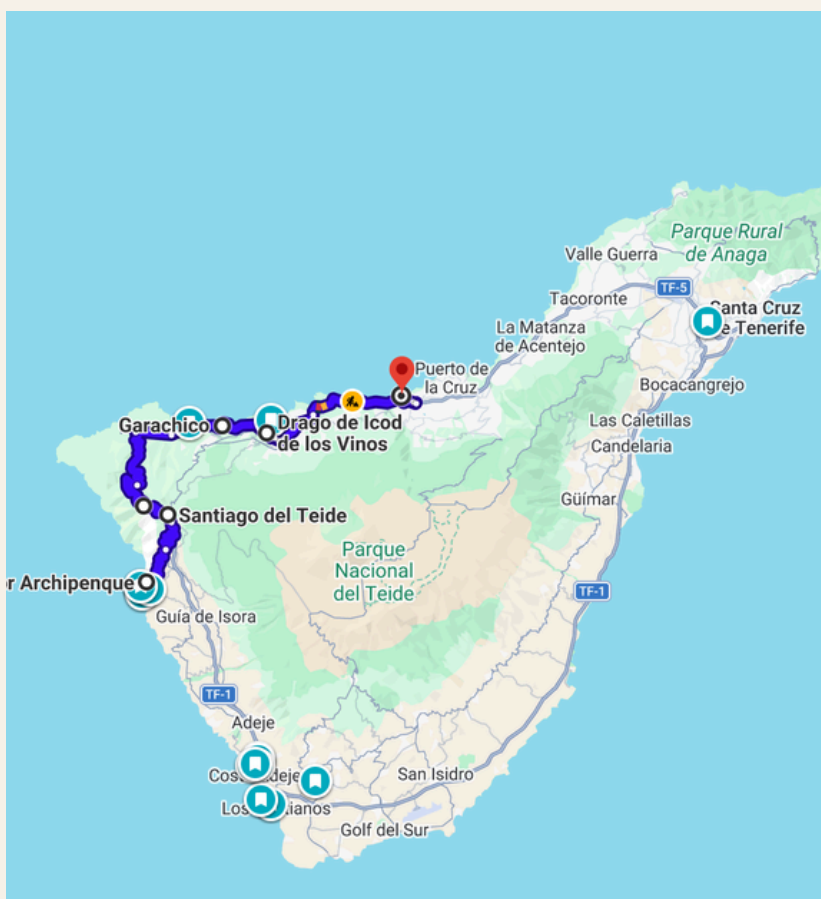
**Nowa trasa.  
Nowe widoki.  
Nowe zachwyty.**

## DZIEŃ 3

### DZIKA ZACHÓD I SPEKTAKULARNE KLIFY

Klify. Masca. Ukryte miejsca.

Tenerifa, której nie zna większość turystów.



## Gotów na najbardziej widowiskową trasę na Teneryfie?

Dziś zobaczysz surową, dramatyczną stronę wyspy - potężne klify, wąskie górskie drogi, kolonialne miasteczka i naturalne baseny lawowe.

To trasa dla osób, które chcą:

- ✓ zobaczyć jedno z najwyższych klifów w Europie
- ✓ przejechać jedną z najbardziej malowniczych dróg na wyspie
- ✓ odkryć mniej turystyczną, autentyczną Teneryfę
- ✓ połączyć naturę z lokalną kuchnią



## LOS GIGANTES - POTĘŻNE KLIFY

Widok, który robi wrażenie od razu.

Klify Los Gigantes wznoszą się na wysokość 600–800 m nad oceanem.

To jedne z najwyższych klifów w Europie.

Spacer po marinie zajmie ok. 30 - 45 minut.



## REJS PO OCEANIE (OPCJA)

Jeśli chcesz zobaczyć klify z zupełnie innej perspektywy, wybierz rejs.

Podczas wyprawy można zobaczyć:

✓ delfiny

✓ wieloryby piloty

✓ monumentalne ściany skalne z poziomu oceanu

⚠ Aby skorzystać z tej atrakcji, najlepiej dokonać wcześniejszej rezerwacji.



Po rejsie spędź chwilę na punkcie widokowym z panoramą na klify-  
Mirador Archipenque.



To świetne miejsce do zrobienia wspaniałych  
zdjęć.

**POKAŻ NA MAPIE**

## SANTIAGO DEL TEIDE KOŚCIÓŁ SAN FERNANDO

Po wizycie przy klifach warto odbić w stronę Santiago del Teide.

To spokojna, góraska miejscowość oddalona ok. 30 minut od Los Gigantes.

Znajduje się tu mój ulubiony kościółek na wyspie - San Fernando.

Z zewnątrz jest prosty i niepozorny, ale właśnie w tej prostocie tkwi jego urok.

Wnętrze kryje piękne detale i wyjątkową atmosferę spokoju.

Świątynia powstała w XVIII wieku i została wzniesiona ku czci św. Ferdynanda – patrona tej okolicy.

To dobre miejsce, by na chwilę zwolnić, usiąść w ciszy i poczuć prawdziwy klimat kanaryjskiej wioski.

Parkowanie bez problemu przy placu

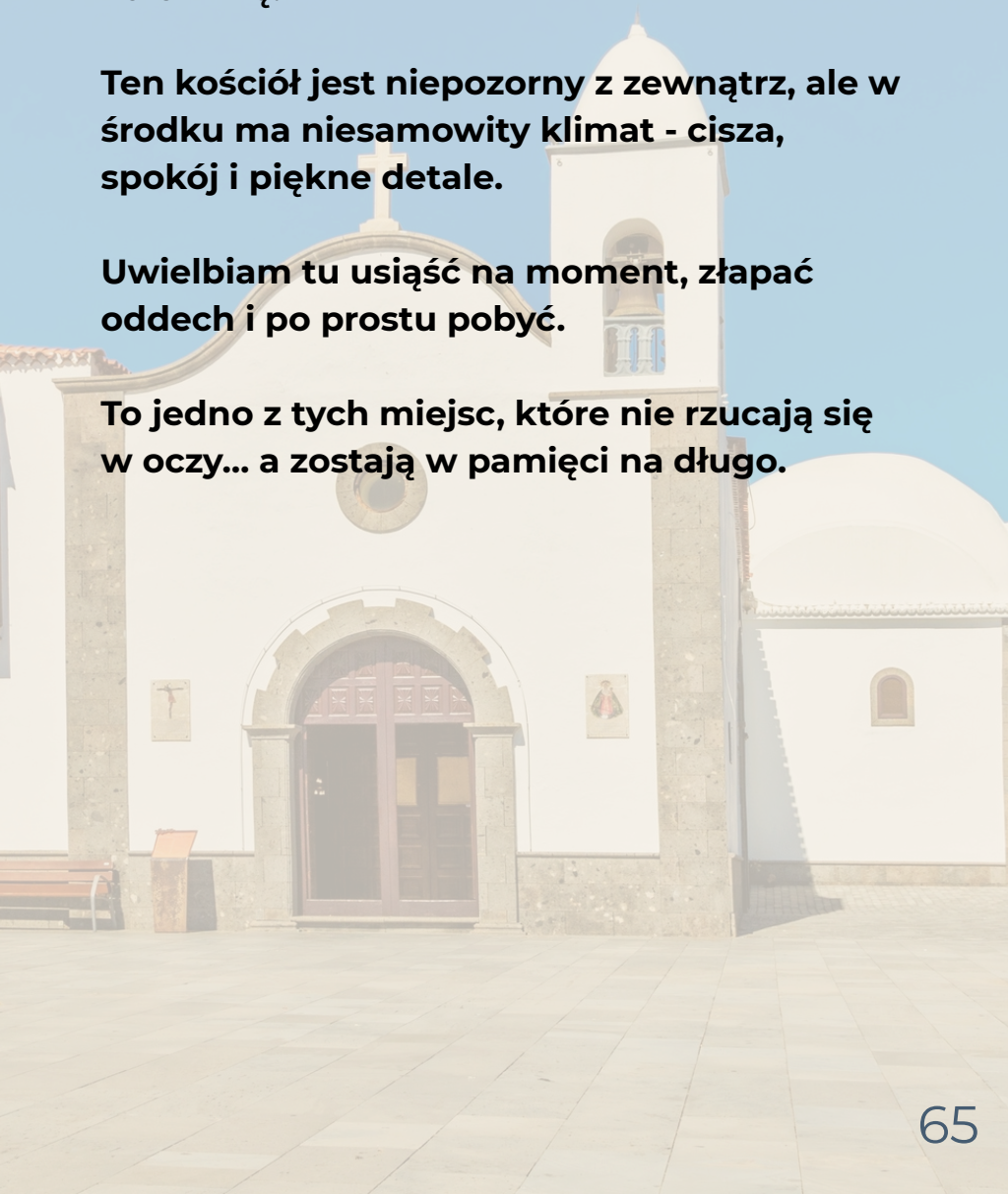
## TIP OD LUCY

**Za każdym razem, kiedy przejeżdżam przez Santiago del Teide, zatrzymuję się tutaj choć na chwilę.**

**Ten kościół jest niepozorny z zewnątrz, ale w środku ma niesamowity klimat - cisza, spokój i piękne detale.**

**Uwielbiam tu usiąść na moment, złapać oddech i po prostu pobyc.**

**To jedno z tych miejsc, które nie rzucają się w oczy... a zostają w pamięci na długo.**



## CO WARTO ZOBACZYĆ W ŚRODKU?

- ołtarz główny wykonany z drewna
- obraz św. Ferdynanda
- subtelne zdobienia i detale sufitowe
- kolorowe witraże tworzące piękną grę światła

Najbardziej wyjątkowa jest jednak atmosfera - to miejsce, w którym naprawdę czuć spokój.

## TIP OD LUCY

**Jeśli będziesz tu w lutym lub marcu, okolice Santiago del Teide zamieniają się w morze białych i różowych kwiatów.**

**Kwitnące migdałowce tworzą jeden z najbardziej malowniczych krajobrazów na wyspie.**

**To jedno z tych miejsc, które większość osób po prostu omija - bo nie wie, że warto się tutaj zatrzymać.**

**W weekendy przy kościele często pojawiają się lokalne stragany z wyrobami kanaryjskimi i produktami z migdałów.**

**To świetny moment, by poczuć lokalną atmosferę i zobaczyć mniej turystyczną stronę Teneryfy.**

**Dlatego zwracam Ci na to uwagę - bo to nie jest oczywisty punkt, a potrafi totalnie zaskoczyć.**

## W DRODZE DO MASCA

Z Santiago del Teide ruszamy w stronę jednej z najbardziej widowiskowych dróg na Teneryfie - TF-436.

To wąska, kręta trasa, momentami wymagająca skupienia, ale widoki wynagradzają każdy zakręt.

Góry Teno, serpentyzny i głębokie wąwozy tworzą krajobraz, który długo zostaje w pamięci.

Jedź spokojnie. Tutaj sama droga jest częścią doświadczenia.



## MASCA - WIOSKA WŚRÓD GÓR

Masca to jedno z najbardziej malowniczych miejsc na wyspie.

Niewielka wioska ukryta między monumentalnymi zboczami wygląda jakby była zawieszona w czasie.

Kamienne domy, tarasy uprawne i widoki na wąwóz tworzą wyjątkowy klimat.

Spacer nie zajmuje dużo czasu, ale warto się zatrzymać.

To miejsce, które bardziej się chłonie niż zwiedza.



## GDZIE ZAPARKOWAĆ W MASCA?

Parking jest ograniczony.

Najlepszą opcją jest oficjalny parking przy wjeździe do wioski. Liczba miejsc jest niewielka, dlatego warto przyjechać wcześniej - szczególnie w sezonie.

W godzinach 11:00 - 15:00 może być trudno znaleźć miejsce.

**Nie zostawiaj auta w przy-padkowych miejscach przy drodze grożą mandaty.**



## WARTO ZATRZYMAĆ SIĘ NA OBIAD

Masca to dobre miejsce, by zrobić przerwę i zjeść w jednej z restauracji z widokiem na góry.

Warto spróbować:

- mięso kozie lub królika
- papas arrugadas z sosem mojo
- lokalnych serów
- kalmarów lub ośmiornicy
- prostych, regionalnych dań kuchni kanaryjskiej

To autentyczna kuchnia w wyjątkowym, górskim otoczeniu.



## GARACHICO - MIASTECZKO Z HISTORIĄ

Z Masca kierujemy się w stronę północnego wybrzeża do Garachico.

To jedno z najładniejszych miasteczek tej części wyspy - spokojne, eleganckie, pełne historii.

W XVII wieku było jednym z najważniejszych portów Teneryfy, dopóki erupcja wulkanu nie zniszczyła części miasta.

Dziś Garachico zachwyca kamiennymi uliczkami, małymi placami i naturalnymi basenami lawowymi El Caletón.

To dobre miejsce na spacer i chwilę odpoczynku przy oceanie.



## GDZIE ZAPARKOWAĆ W GARACHICO?

Najwygodniej zaparkować przy wybrzeżu, w okolicach basenów El Caletón.

Parking jest oznaczony i dość duży, ale w sezonie może się szybko zapełniać.

Alternatywą są miejsca przy ulicach nieco dalej od centrum spacer zajmuje kilka minut.

## ICOD DE LOS VINOS

Kolejnym przystankiem jest Icod de los Vinos.

Najbardziej znanym punktem miasta jest Drago Milenario - symbol Teneryfy.

Warto spacerować się po centrum i zajrzeć na pobliski plac.

Atmosfera jest spokojniejsza i mniej turystyczna niż w nadmorskich kurortach.



## GDZIE ZAPARKOWAĆ W ICOD DE LOS VINOS?

Najwygodniejszą opcją jest parking w pobliżu Parque del Drago.

To dobrze oznaczony parking publiczny, z którego w kilka minut dojdiesz do centrum.

W tygodniu zwykle nie ma problemu ze znalezieniem miejsca.

W weekendy może być większy ruch.

## OPCJA DLA CIEKAWYCH: CUEVA DEL VIENTO

Jeśli interesuje Cię wulkaniczna historia wyspy, możesz rozważyć wizytę w Cueva del Viento – jednej z najdłuższych jaskiń lawowych w Europie.

Zwiedzanie odbywa się wyłącznie z przewodnikiem i wymaga wcześniejszej rezerwacji. Zwiedzanie trwa około 2 godzin.

To propozycja dla osób, które chcą poznać Teneryfę głębiej.

**POKAŹ NA MAPIE**



## TIP OD LUCY

**Jeśli dzień nie jest jeszcze zbyt napięty, polecam zjechać do Playa del Castro.**

**Już samo zejście na plażę jest częścią doświadczenia.**

**Prowadzi tu malownicza ścieżka wśród palm i zieleni, z której rozciągają się piękne widoki na ocean i klify.**

**Na dole czeka kamienista, dzika plaża z czarnym wulkanicznym podłożem. Przy spokojniejszym oceanie można tu zobaczyć niewielki wodospad spływający z klifu - to jedno z tych miejsc, które wyglądają jak z pocztówki.**

**Warto jednak pamiętać, że przy dużych falach zejście na plażę może być niebezpieczne lub nawet niedostępne.**

**Zawsze sprawdź warunki i zachowaj ostrożność.**

**Nawet jeśli nie zejdziesz aż do samej wody, sama ścieżka i widoki są warte tego przystanku.**

**To miejsce ma w sobie coś wyjątkowego -  
niby niepozorne, a robi ogromne wrażenie.**

**Ja zatrzymuję się tu za każdym razem, kiedy  
tylko mam okazję, nawet na chwilę.  
Nie zawsze schodzę na dół - czasami  
wystarczy mi sam spacer i widok z góry.**

**To jeden z tych punktów, które łatwo  
przegapić, bo nie są dobrze oznaczone...  
a właśnie dzięki temu mają w sobie ten  
spokój i „ukryty klimat.**

## GDZIE ZAPARKOWAĆ PRZY PLAYA DEL CASTRO?

Parking znajduje się przy punkcie widokowym Mirador de San Pedro.

Miejsca są bezpłatne, ale jest ich niewiele.  
W sezonie warto przyjechać wcześniej.

**POKAŹ NA MAPIE**



## PROPOZYCJA ZAKOŃCZENIA DNIA

Jeśli wolisz zakończyć dzień spokojną kolacją, w drodze powrotnej, możesz wybrać restaurację w okolicach Los Realejos lub Puerto de la Cruz.

Listę polecanych przeze mnie restauracji znajdziesz w e-booku „[Gdzie dobrze zjeść na Teneryfie](#)”.

To lista miejsc, do których sama wracam i które polecam turystom na codzień.



## PODSUMOWANIE DNIA

**Rano monumentalne klify Los Gigantes.  
Później kręta droga przez góry Teno i Masca.  
Kamienne uliczki Garachico.  
Drago Milenario w Icod.  
Na koniec dzika Playa del Castro.**

**To dzień bardziej surowy.  
Bardziej autentyczny.  
Mniej oczywisty.**

**Tu nie chodzi o „zaliczanie miejsc”.  
Tu chodzi o drogę.  
O widoki za zakrętem.  
O momenty, w których zwalniasz.**

**To północ i zachód Teneryfy w najbardziej  
prawdziwym wydaniu.**

**Jeśli chcesz zobaczyć wyspę także z  
lokalnym przewodnikiem pełną ofertę  
znajdziesz tutaj:**

**[www.teneryfka.pl](http://www.teneryfka.pl)**

## ZAKOŃCZENIE

Trzy dni.

Trzy różne krajobrazy.

Trzy zupełnie inne oblicza Teneryfy.

Od górskich serpentyn i wulkanicznych widoków, przez zieloną północ i klimatyczne miasteczka, aż po miejsca, w których czas płynie wolniej.

Mam nadzieję, że ta trasa pozwoliła Ci zobaczyć wyspę bez chaosu, bez stresu i bez zastanawiania się każdego ranka: „Gdzie dziś jechać?”

Ten e-book powstał po to, żebyś mógł po prostu wsiąść do auta i ruszyć.

Z planem.

Ze spokojem.

Z przestrzenią na zachwyty.

Bo Teneryfa nie potrzebuje pośpiechu.

Ona potrzebuje uważności.

Jeśli w którymś momencie poczułeś wiatr w górach, zapach oceanu albo ten charakterystyczny spokój północy - to znaczy, że zobaczyłeś jej prawdziwe oblicze.

Dziękuję, że mogłam być Twoim przewodnikiem w tej podróży.

Jeśli chcesz mieć Teneryfę ogarniętą bez stresu - sprawdzone wycieczki, gotowe rozwiązania, zero zgadywania, wejdź na [www.teneryfka.pl](http://www.teneryfka.pl) lub napisz do mnie bezpośrednio.

