

CALENDARIO SENDERISMO 2023

FECHA	RUTA	DISTANCIA	INTENSIDAD
18/03/2023	CIRCULAR EL ASERRADOR-EL TOSCÓN-RONDA-EL ASERRADOR	10.350 mts.	BAJA/MEDIA
22/04/2023	RUTA DEL TAJINASTE-TENTENIGUADA	9.110 mts.	BAJA
13/05/2023	SAN MATEO-LOMO DE LA VEGA-SAN ROQUE	9.560 mts.	BAJA
17/06/2023	TEMISAS-BARRANCO BARAFONSO-AGÜIMES	11.400 mts.	BAJA/MEDIA
16/09/2023	PICO DE LAS NIEVES-LLANO SARDINA-EL SAUCILLO-SAN MATEO	7.500 mts.	BAJA
21/10/2023	LLANOS DE ANA LÓPEZ-DEG. DE LA CUMBRE-LOS MANANTIALES-CHARCO DE LAS PALOMAS-TEJEDA	10.950 mts.	BAJA/MEDIA
18/11/2023	TAMADABA-LA DIFERENCIA-PRESA DE LOS PEREZ-EL HORNILLO-EL SAO-LOS BERRAZALES-SAN PEDRO	10.250 mts.	MEDIA

PUNTO DE ENCUENTRO

Con transporte:

partimos a las 08:00 h. desde La Fuente Luminosa. Se regresa al mismo punto de 16:00 a 19:00 h. (según itinerario).



Sin transporte:

- 1ª ruta (18/03/2023) **09:15** (En el cruce de la comarca para bajar al “Juncal de Tejeda”) Se regresa al mismo punto de salida



- 2ª ruta (22/04/2023) **09:30** (Calle el Pino-parada de guagua) Se regresa al mismo punto de salida



- 3ª ruta (15/05/2023) punto de salida **09:15** (Calle Antonio Perera Rivero, estación de guagua)
- Punto para el regreso (Valle de San Roque - Iglesia de San Roque Valsequillo)



- 4ª ruta (17/06/2023) punto de salida **09:30** (Parada de guaguas en Temisas)
- Punto para el regreso (Calle Dr. Joaquín Artilles – Estación de guaguas de Agüimes)



- 5ª ruta (16/09/2023) punto de salida **09:30** (Pico de las Nieves G.C. 134)
- Punto para el regreso (Calle Antonio Perera Rivero, estación de guaguas)



- 6ª ruta (21/10/2023) punto de salida **09:30** (Llanos de Ana López G.C. 600 por encima de Cueva Grande)
- Punto para el regreso (Gasolinera Disa y Estación de guaguas G.C. 60)



- 7ª ruta (18/11/2023) punto de salida **09:30** (En la Degollada del Humo G.C. 216 – Pinar de Tamadaba)
- Punto para el regreso (Plaza de San Pedro – Valle de Agaete)



CONDICIONES Y RECOMENDACIONES

La inscripción se podrá realizar en el Pabellón Félix Santana Santana (antiguo Obispo Frías) o Centro Deportivo Cono Sur, **el precio por ruta es de 10€ + 5€ para el transporte, el precio por ruta sin transporte es de 10€**. Las salidas son los sábados.

La participación es abierta para mayores de 16 años y sólo se requiere estar en condiciones físicas normales (sin lesiones o patologías que pudieran agravarse). **No se devuelve el importe, ni se realizan cambios una vez contratada la ruta. El equipo de marcha** recomendado es: botas, mochila, bastones, pantalón corto/largo, camisa/camiseta, chaqueta/forro polar, gorra, prendas de abrigo, impermeable, pasamontañas, guantes, todo esto según meteorología. Durante todo el año protector solar.

Comida frutos secos (almendras, pasas, higos, nueces, etc), zumos, 1 litro de agua mínimo, tortillas, bocadillos.

Los itinerarios son guiados por monitores de la Federación de Montañismo. Por lo general son de longitud moderada (entre 10-15 km) que discurren por senderos de variada tipología. Casi todos cuentan con variantes más cortas y adecuadas a caminantes noveles o poco entrenados.

Baja de corta longitud, desnivel o inclinación. En llano o descendente, caminos de herradura y buenos senderos.

Media de longitud, desnivel o inclinación moderados. En subida o bajadas por caminos variados en terreno.

Alta de gran longitud o desnivel. En subida o bajada con mucha inclinación. Por caminos variados o sobre terreno difícil.

INFORMACION E INSCRIPCION

OFICINAS DE ATENCIÓN AL CLIENTE:

<p> PABELLÓN FÉLIX SANTANA SANTANA (antiguo Obispo Frías) C/ Juan Rodríguez Quegles, 26-28 (Ciudad Alta)</p> <hr/> <p> 08:30 a 20:30 (lunes a jueves) 08:30 a 16:30 (viernes)</p> <hr/> <p> 928 39 83 85 654 936 445 </p> <hr/> <p></p>	<p> CENTRO DEPORTIVO CONO SUR. C/ Pedro Hidalgo S/N</p> <hr/> <p> 08:30 a 20:30 (lunes a jueves) 08:30 a 16:30 (viernes)</p> <hr/> <p> 928 335 535 615 471 779 </p> <hr/> <p></p>
---	--

PLANO DE SITUACIÓN:



>Ver mapa más grande

PLANO DE SITUACIÓN:



>Ver mapa más grande