

XIV  
ENCUENTRO ANUAL  
**SENDERISMO**  
**GRAN CANARIA**  
TEJEDA 2023



**PROGRAMA**

**11 NOV**  
**2023**

**11 RUTAS**  
**2 MARCHA NÓRDICA**  
**1 CARRERA POR MONTAÑA**

ORGANIZA



COLABORAN



EL ILLUSTRE AYUNTAMIENTO DE TEJEDA



La Lina



howden

CLUBES COLABORADORES



ENGÁLIATE



Moy activa



Estimados/as federados/as:

Como es habitual por estas fechas, te anunciamos la próxima celebración del Encuentro Insular de Senderismo de Gran Canaria, que se desarrollará el 11 de noviembre de 2023 con diversas rutas de distinto recorrido, longitud y dificultad, que convergerán finalmente en el pueblo de Tejeda.

Nuevamente este año, el programa incluirá actividades complementarias para la mañana del domingo 12 de noviembre, para los quienes opten por pernoctar el sábado 11 en Tejeda.

En esta XIV edición, **se han preparado once rutas, además se incluyen dos de rutas de marcha nórdica, más una de carreras por montaña**, que se iniciarán en diferentes puntos de los municipios de Tejeda, San Mateo y Artenara, finalizando todas en el bello pueblo cumbre de Tejeda.

El Ilustre Ayuntamiento de Tejeda ha puesto a nuestra disposición el Albergue (capacidad máxima 26 plazas) y la zona de la Vaguada junto a la biblioteca, para poder disfrutar del almuerzo con excepcionales paisajes.

En la mañana del domingo se realizarán varias actividades, una ruta etnográfica por el pueblo de Tejeda y una visita a una bodega de la zona o al Centro de Interpretación del Roque Bentayga.

**La inscripción se abrirá el 17/10/2023 a las 17 horas y se cerrará hasta completar aforo de las rutas o el 31/10/2023 a las 17 horas.**

El coste de la inscripción será de **20 euros**.

En el proceso de inscripción podrás elegir la ruta, el punto de recogida de la guagua, las actividades del domingo y la reserva de alojamiento en el Albergue. También es importante que elijas correctamente la talla de la camiseta.

Consulta en las siguientes páginas de este documento, las opciones de hospedaje, la talla de la camiseta conmemorativa del evento, las rutas disponibles y el sistema de valoración de la dificultad de las mismas.

Permanece atento al inicio del plazo de inscripción, que podrás realizar a través de los enlaces que publicaremos en las webs federativas [Insular](#) y [Regional](#) como en redes sociales.

Esperamos verte en esta nueva edición del Encuentro de Senderismo de Gran Canaria.

**¡Atención!** Este es un Evento Deportivo **exclusivamente** para Deportistas Federados/as FECAMON, no admitiéndose **licencias federativas por un día**.  
Contacto: [Info@fgcm.es](mailto:Info@fgcm.es)

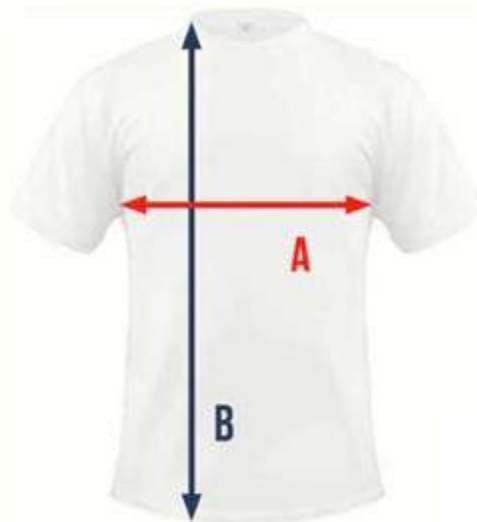


**XIV Encuentro Insular  
de Senderismo  
Gran Canaria 2023**

**CAMISA ENCUESTRO**

Te presentamos la camiseta que hemos diseñado este año como prenda conmemorativa del Evento, estando disponible en un único color y con dos patrones (mujer y hombre).

Escoge tu talla con arreglo a la siguiente guía de tallaje y **recuerda que una vez hayas seleccionado tú talla en la inscripción, será la que se te entregue sin posibilidad de cambios.**



- A** Ancho pecho  
Chest width
- B** Alto  
Height

<b>CAMISETA</b>														
<b>CABO</b>														
	XS		S		M		L		XL		XXL		3XL	
Ancho pecho	48	45	50	47	52	49	54	51	56	53	58	55	60	57
Alto	68	62,5	69,5	64	71	65,5	72,5	67	74	68,5	75,5	70	77	71,5

***Dimensiones en centímetros***



## Guaguas

Todas las guaguas partirán desde la Fuente Luminosa de Las Palmas de Gran Canaria. Cada ruta tiene diferentes horarios de partida hacia el punto de inicio de cada ruta. Lee atentamente esta información para evitar equivocaciones. Localización de la Fuente Luminosa : <https://goo.gl/maps/Skbvapk3hnTv76X57>



Una vez finalizado el almuerzo de confraternización en La Vaguada junto a la Biblioteca de Tejeda , tendremos a nuestra disposición el servicio de guaguas para poder retornar hacia Las Palmas de Gran Canaria.

Recuerda por favor que debes subirte en la misma guagua que usaste inicialmente.

Las guaguas estarán junto al Campo de Fútbol de Tejeda. La hora de salida hacia Las Palmas de G.C. es a las 18:00 horas. **Te rogamos por favor estes al menos 10 minutos antes de la partida de tú guagua. La guagua de las personas que regresen a otras islas saldrá a las 17:00 horas.**

### IMPORTANTE

Habrá un servicio de guagua especial en un único horario para los/as inscritos/as que asistan al encuentro para la zona sur y norte para trasladarlos hasta la Fuente Luminosa, **pero sólo para aquellas rutas cuyas guaguas partan de la Fuente Luminosa a partir de las 8 de la mañana. Debes realizar la reserva cuando hagas la inscripción.**  
**Los puntos de recogida son:**

- **Zona Sur:** Recogida a las **7 de la mañana**, en la parada de Global junto al C.C. Atlántico Vecindario en calle Insular frente a canchas deportivas.  
<https://maps.app.goo.gl/x73M4CYBsn9QXroZ8>
- **Zona Norte:** Recogida a las **7 de la mañana** en Gáldar, en la parada de Global junto a la tienda El 99.  
<https://maps.app.goo.gl/o6aut2SmFnSocnE16>



**XIV Encuentro Insular  
de Senderismo  
Gran Canaria 2023**

**SERVICIOS**

**Horarios Guaguas desde La Fuente Luminosa:**

Hora Salida guagua desde Fuente Luminosa	Rutas	Destino			
7:00:00	Rutas 6,8 y 10	Ruta 6 y 8: Artenara	Ruta 10: Carrizal de Tejeda		
7:30:00	Rutas 3,5 y 7a, 7b	Ruta 7a y 7b: Arbejas	Rutas: 3 y 5: Pozo de Las Nieves		
8:00:00	Rutas 1,4,9 y 11	Ruta 1: Cruz de Tejeda	Ruta 4: Llanos de La Pez	Ruta 9: Las Lagunetas	Ruta 11: Goleta del Nublo
8:30:00	Rutas 2 y 12	Ruta 2: Cruz de Tejeda	Ruta 12: CxM: Cruz de Acusa		

**Horarios aproximados de las zona de lugares y paradas:**

Rutas	Lugar paradas	Hora parada
Ruta 6. Artenara-Higuerilla-Tejeda	Teror(sólo recogida)	7:30:00
Ruta 8. Artenara-Cruz Tejeda-Tejeda	Lanzarote (desayuno)	De 7:50:00 a 8:10:00

Lugar de destino	Lugar parada	Hora parada
Rutas 1 y 9 :Lagunetas / Cruz de Tejeda	San Mateo (desayuno)	De 8:30:00 a 8:50:00

Lugar de destino	Lugar parada	Hora parada
Ruta 7 - Marcha Nórdica : Arbejas	Teror(sólo recogida)	8:00:00
	Lanzarote (desayuno)	De 8:20:00 a 8:40:00

Lugar de destino	Lugar parada	Hora parada
Rutas 4 y 11 : Garañón y Goleta del Nublo	San Mateo (desayuno)	De 8:30:00 a 8:50:00
		De 8:50:00 a 9:10:00

Lugar de destino	Lugar parada	Hora parada
Rutas 3 / 5 : Pozo de las Nieves	San Mateo (sólo recogida)	8:00:00

Lugar de destino	Lugar parada	Hora parada
Ruta 12 CxM : Cruce Acusa / Tejeda	Teror(sólo recogida)	9:00:00
	Lanzarote (desayuno)	De 9:20:00 a 9:40:00

Lugar de destino	Lugar parada	Hora parada
Ruta 10: Carrizal de Tejeda	Ayacata (Desayuno)	De 8:15:00 a 8:35:00

Lugar de destino	Lugar parada	Hora parada
Ruta 2: Cruz Tejeda	San Mateo (desayuno)	De 9:00:00 a 9:20:00

**LAS HORAS QUE AQUÍ SE EXPRESAN SON APROXIMADAS PORQUE TODO DEPENDERÁ DEL TRÁFICO. SE RUEGA SEAN PUNTUALES**

**Ubicación de la zona de sólo recogida en Teror y en San Mateo:**

- En Teror: Frente al Centro de Mayores: <https://maps.app.goo.gl/NAaFwLEE3R2BSafo6>
- En San Mateo: Parking Público de San Mateo frente a la piscina municipal: <https://maps.app.goo.gl/8cWhaN7rkYsxiarq7>





**XIV Encuentro Insular  
de Senderismo  
Gran Canaria 2023**

**ZONA ALMUERZO**

El almuerzo se servirá en la zona llamada La Vaguada junto a la Biblioteca de Tejeda y que ha sido puesto a nuestra disposición por el Ilustre Ayuntamiento de Tejeda.

Cada ruta tendrá asignada una mesa. Desde la organización te rogamos que mientras dure el almuerzo te acomodes en la mesa de tu ruta.

**El almuerzo comenzará a partir de las 14:30 horas.**

Si en la inscripción mencionaste alguna alergia y/o si eres vegano/a y/o vegetariano/a, debes informar al catering de dicha circunstancia en el momento del almuerzo.



Para un mejor localización de la zona del almuerzo, te recomendamos accedas al siguiente video -> [https://youtu.be/kLUUrZ-46no?si=5kv0aL6aH\\_86ciMz](https://youtu.be/kLUUrZ-46no?si=5kv0aL6aH_86ciMz)



Está previsto para el domingo 12 de noviembre realizar varias actividades en Tejeda y para ello debes hacer la reserva cuando te inscribas al encuentro:

**Actividad 1.- Coste 15 euros.**

- Paseo por el pueblo de Tejeda de la mano de la Cronista Oficial de Tejeda Doña Serafina Suarez. Horario de inicio: 9.00 horas junto a la puerta principal de la Iglesia de Ntra. Sra. Del Socorro.
- Visita a Bodega Bentayga. . Horario previsto: 11.30 horas a 13.00 horas

**Actividad 2.- Coste 6 euros.**

- Paseo por el pueblo de Tejeda de la mano de la Cronista Oficial de Tejeda Doña Serafina Suarez. Horario de inicio: 9.00 horas junto a la puerta principal de la Iglesia de Ntra. Sra. Del Socorro.
- Visita al Centro de Interpretación al Roque Bentayga. Horario previsto: 11.30 horas a 13.00 horas.





**XIV Encuentro Insular  
de Senderismo  
Gran Canaria 2023**

**ALBERGUE DE TEJEDA**

El ilustre Ayuntamiento de Tejeda, pone a disposición del encuentro de senderismo su [albergue municipal](#). Es un edificio de dos plantas que cuenta con zona de estacionamiento, cocina, salón-comedor y dos pabellones con 26 literas en total con dos baños adaptados y zona de esparcimiento. **Las personas que opten por este alojamiento, deberán llegar sus sábanas o saco de dormir como sus productos de higiene personal. Tendrá un coste de cinco euros.**



El albergue municipal está justamente detrás de la gasolinera de Tejeda y puedes ver su localización pulsando en este enlace ->

**<https://maps.app.goo.gl/6DHYiPLG2rxqBgCZ8>**

Ya sabes que, si quieres reservar plaza en dicho albergue municipal debes hacerlo en la inscripción al encuentro.

Por otro lado, Tejeda dispone de diversos alojamientos turísticos en la zona como casas rurales, apartamentos, viviendas vacacionales, etc....y para ello te recomendamos accedas a la web o bien que realices tu reserva a través de los buscadores de alojamiento.





Para valorar la dificultad de las rutas se han utilizado dos herramientas con la finalidad de proporcionar una información más completa:



Es un método para valorar y expresar la dificultad de las excursiones. A partir de una escala de graduación de las exigencias técnicas y físicas de los recorridos permite clasificarlas. Esta clasificación sirve para una difundir una información más completa de la ruta.

## MIDE

método para la información de excursiones

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

El MIDE está calculado para condiciones de verano  
El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)  
Más información en [www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com)

 <b>MEDIO</b> Severidad del medio natural	1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo	 <b>DESPLAZAMIENTO</b> Dificultad en el desplazamiento	1 Marcha por superficie lisa 2 Caminos con diversos firmes 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos o saltos sobre el terreno 5 Requiere el uso de las manos para la progresión
 <b>ITINERARIO</b> Orientación en el itinerario	1 Caminos y cruces bien definidos 2 Existe traza clara de camino y señalización 3 Exige la identificación de accidentes geográficos y puntos cardinales 4 Exige navegación fuera de traza 5 El itinerario está interrumpido por obstáculos que hay que bordear	 <b>ESFUERZO</b> Cantidad de esfuerzo necesario	1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Entre 1 h y 3 h de marcha efectiva 3 Entre 3 h y 6 h de marcha efectiva 4 Entre 6 h y 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva <small>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</small>



measuring the human effort

: Es un sistema de valoración automático que puntúa la dificultad de una ruta.

¿Cuál es mi preparación física?					Para mí esta ruta será
Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
<b>ibp</b> 0 - 6	<b>0 - 13</b>	<b>0 - 25</b>	<b>0 - 50</b>	<b>0 - 100</b>	<b>Muy fácil</b>
<b>ibp</b> 7 - 13	<b>14 - 25</b>	<b>26 - 50</b>	<b>51 - 100</b>	<b>101 - 200</b>	<b>Fácil</b>
<b>ibp</b> 14 - 19	<b>26 - 38</b>	<b>51 - 75</b>	<b>101 - 150</b>	<b>201 - 300</b>	<b>Media</b>
<b>ibp</b> 20 - 25	<b>39 - 50</b>	<b>76 - 100</b>	<b>151 - 200</b>	<b>301 - 400</b>	<b>Dura</b>
<b>ibp</b> > 25	<b>&gt; 50</b>	<b>&gt; 100</b>	<b>&gt; 200</b>	<b>&gt; 400</b>	<b>Muy dura</b>



# XIV Encuentro Insular de Senderismo Gran Canaria 2023

## SEGURIDAD



### Planificación y Seguridad, andarás más seguro

#### 1 **Prepara tu itinerario**

##### ATENCIÓN MONTAÑERO!

Elige con tiempo la actividad a realizar, así podrás estudiar las características de la ruta y saber si es adecuada para el grupo. Conocer los datos básicos del itinerario, desnivel, distancia y horario, te proporcionará una apreciación de la dificultad.

Aprende a orientarte con mapa y brújula, esto te dará más libertad y seguridad.



#### 2 **Equipate adecuadamente**

¿A que no jugarías con botas de fútbol un partido de baloncesto?, y ¿puedes en la montaña refugiarte del sol, el viento, la lluvia o el frío en cualquier momento?,

##### ENTONCES NO OLVIDES

Calzado de montaña, ropa interior transpirable, una chaqueta y un impermeable .  
Botiquín y teléfono móvil apagado y con la batería cargada.  
Y recuerda, de lo que lleves al monte comerás, comida y agua no deben faltarte.  
Además de gafas, protección solar y gorra.  
TODO EN TU MOCHILA.

#### 3 **Revisa la météo**

##### HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Va a llover en el recorrido?  
¿Cuál será la temperatura?  
¿Puedo encontrar niebla?  
¿Va a hacer viento?

##### Y PIENSA

Cómo van a influir estos factores en la dificultad del itinerario elegido, el equipo y el material necesario.

Los servicios de predicción meteorológica rigurosos, te facilitarán una información detallada .  
[www.AEMET.com](http://www.AEMET.com)



#### 4 **Conócete a ti mismo**

Piensa que tendemos a creernos más fuertes y hábiles de lo que en realidad somos.

##### HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué nivel de dificultad tiene la actividad que vamos a hacer?  
¿Todos los integrantes del grupo están para las exigencias de la actividad?  
¿Hay alguien que tenga condiciones médicas que reduzcan sus capacidades normales?



#### 5 **Deja dicho donde vas**

##### HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Te echaría de menos o podría ayudarte alguien si estas solo?

Di donde vas y avisa cuando llegues.



### EQUIPA tu mochila adecuadamente :

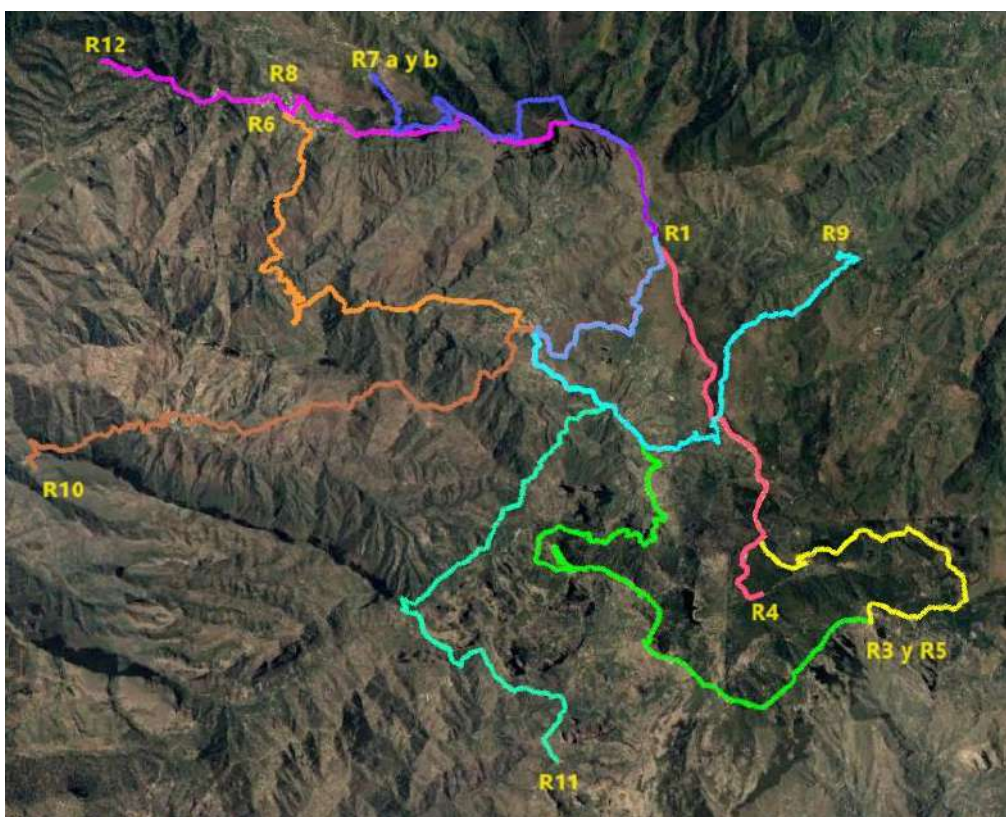
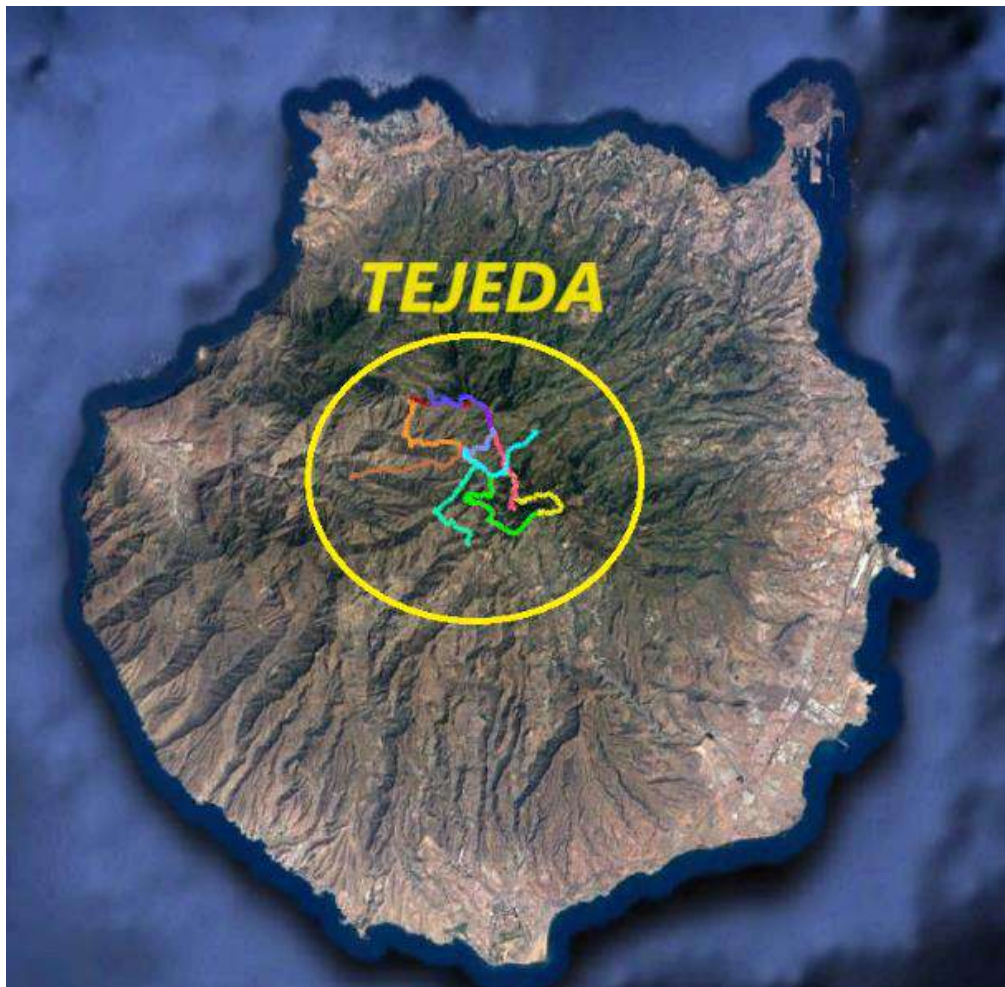
- Calzado apropiado para la actividad.
- Ropa de abrigo. Chubasquero/impermeable.
- Gorra y protección solar.
- Teléfono móvil y cargador o batería adicional.
- Un pequeño botiquín para ti mismo/a. Recuerda no debes dar medicamentos a otras personas pues no conocemos que alergias podrían tener.
- Silbato.
- Alimento e hidratación suficiente para afrontar la ruta que hayas elegido.
- Importante informar a los/as guías de tu ruta si tienes alguna alergia o aspectos de salud que debemos tener en cuenta durante la realización de la actividad.





XIV Encuentro Insular  
de Senderismo  
Gran Canaria 2023

RUTAS





Ruta número 1: Deporte Inclusivo/Veteranos: Cruz de Tejeda – La Isa – Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 24 personas.

Dificultad: Baja.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/GK0TiXPZHoc>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 08:00 horas

Parada intermedia en la Vega de San Mateo de unos 20 minutos.

Dificultad de la ruta								
	Ruta nº	Dificultad	Plazas	Recorrido	Distancia	Tiempo	Desnivel Positivo	Desnivel Negativo
	1	Baja	24	Deporte Inclusivo / Veteranos : Cruz de Tejeda - Tejeda por la Isa	3,62 km	3h	20 m.	468 m.

MIDE				Ruta 1: Deporte Inclusivo. Cruz de Tejeda a Tejeda	
horario	1h 20'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	20 m			2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	468 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	3,6 Km			2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.  
Calculado sobre datos de 2023.

Ruta número 2: Ruta Familiar / Veteranos: Cruz de Tejeda – La Isa – Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 50 personas.

Dificultad: Baja.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/GK0TiXPZHoc>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 08:30 horas.

Parada intermedia en la Vega de San Mateo de unos 20 minutos.

Dificultad de la ruta								
	Ruta nº	Dificultad	Plazas	Recorrido	Distancia	Tiempo	Desnivel Positivo	Desnivel Negativo
	2	Baja	50	Ruta Familiar / Veterano : Cruz de Tejeda - Tejeda por la Isa	3,62 km	3h	20 m.	468 m.

MIDE				Ruta 2: Ruta Familiar. Cruz de Tejeda a Tejeda	
horario	1h 20'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	20 m			2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	468 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	3,6 Km			2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.  
Calculado sobre datos de 2023.





Ruta número 3: Pico de Las Nieves – Siete Fuentes – El Salado – Cortijo de Huertas – Garañón – Corral de Los Juncos – Degollada de La Cumbre – Manantiales – Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 24 personas.

Dificultad: Media.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: [https://youtu.be/apup0eYo\\_Sl](https://youtu.be/apup0eYo_Sl)

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 07:30 horas.

Parada intermedia en la Vega de San Mateo **sólo para recoger inscritos/as** en el parking de San Mateo frente a la piscina municipal.

Dificultad de la ruta										
ibp	60	HKG	Ruta nº	Dificultad	Plazas	Recorrido	Distancia	Tiempo	Desnivel Positivo	Desnivel Negativo
	60	HKG	3	Media	24	Pico de Las Nieves - Garañón - Tejeda	12,51 km	5h20'	89 m.	955 m.
MIDE										
Ruta 3: Pico de Las Nieves a Tejeda por Garañón										
horario	4h			4	severidad del medio natural					
desnivel de subida	89 m			2	orientación en el itinerario					
desnivel de bajada	955 m			2	dificultad en el desplazamiento					
distancia horizontal	12,5 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario					
tipo de recorrido	Travesía									
Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2023.										

Ruta número 4: Llanos de La Pez – Garañón – Corral de Los Juncos – Degollada de La Cumbre – Cruz de Tejeda – La Isa – Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 24 personas.

Dificultad: Media.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/XVDOJdOidFw>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 08:00 horas.

Parada intermedia en la Vega de San Mateo de unos 20 minutos.

Dificultad de la ruta										
ibp	51	HKG	Ruta nº	Dificultad	Plazas	Recorrido	Distancia	Tiempo	Desnivel Positivo	Desnivel Negativo
	51	HKG	4	Media	24	Llanos de La Pez - Garañón a Tejeda	9,49 km	4h10'	154 m.	757 m.
MIDE										
Ruta 4: Llanos de La Pez-Garañón-Cruz Tejeda-Tejeda										
horario	3h 10'			4	severidad del medio natural					
desnivel de subida	154 m			2	orientación en el itinerario					
desnivel de bajada	757 m			2	dificultad en el desplazamiento					
distancia horizontal	9,5 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario					
tipo de recorrido	Travesía									
Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2023.										



Ruta número 5: Pico de Las Nieves – Goleta del Nublo – Roque Nublo – Culata de Tejeda – Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 24 personas.

Dificultad: Alta.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/MMOK98J0k1Q>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 07:30 horas.

Parada intermedia en la Vega de San Mateo **sólo para recoger inscritos/as** en el parking de San Mateo frente a la piscina municipal.



Ruta número 6: Artenara – Barranco Grande – Higuera – Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 24 personas.

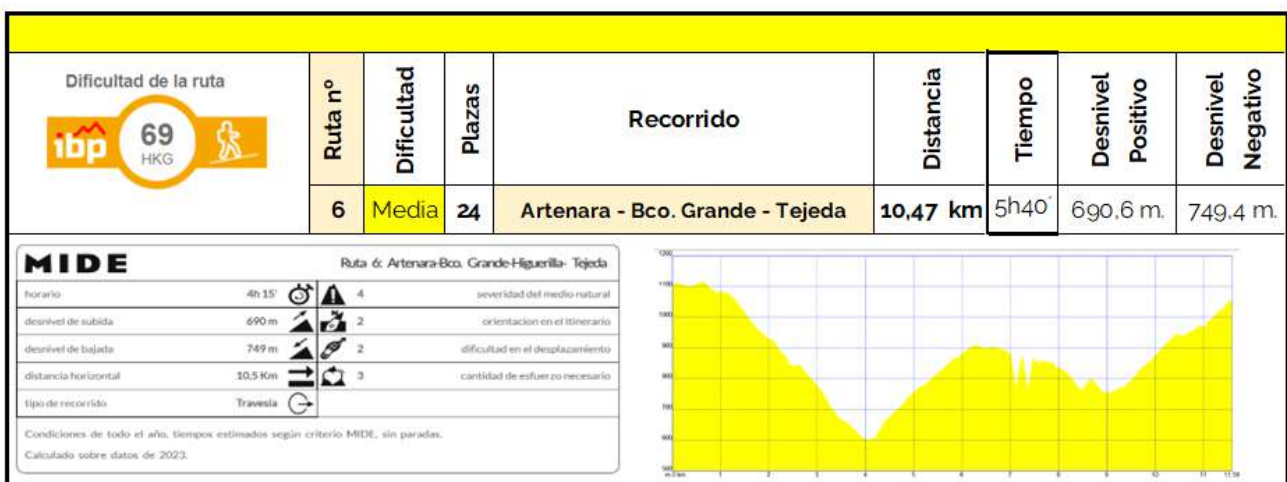
Dificultad: Media/Alta. OJO Fuerte desnivel de bajada y al final ruta en subida.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/eX6XA2Tykng>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 07:00 horas.

Primera parada en Teror **sólo para recoger inscritos/as** frente al parking de la Plaza de Sintes junto al Centro de Mayores de Teror y segunda parada en Lanzarote junto al Restaurante Los Rubios.





Ruta número 7a: Marcha Nórdica nivel inicial: Arvejas – Degollada de Las Palomas.

Número de plazas máximas: 24 personas.

Dificultad: Baja.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/YDigUOWm95M>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 07:30 horas.

Primera parada en Teror sólo para recoger inscritos/as frente al parking de la Plaza de Sintes junto al Centro de Mayores de Teror y segunda parada en Lanzarote junto al Restaurante Los Rubios.



Ruta número 7b: Marcha Nórdica nivel avanzado: Arvejas – Cruz de Tejeda – Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 24 personas.

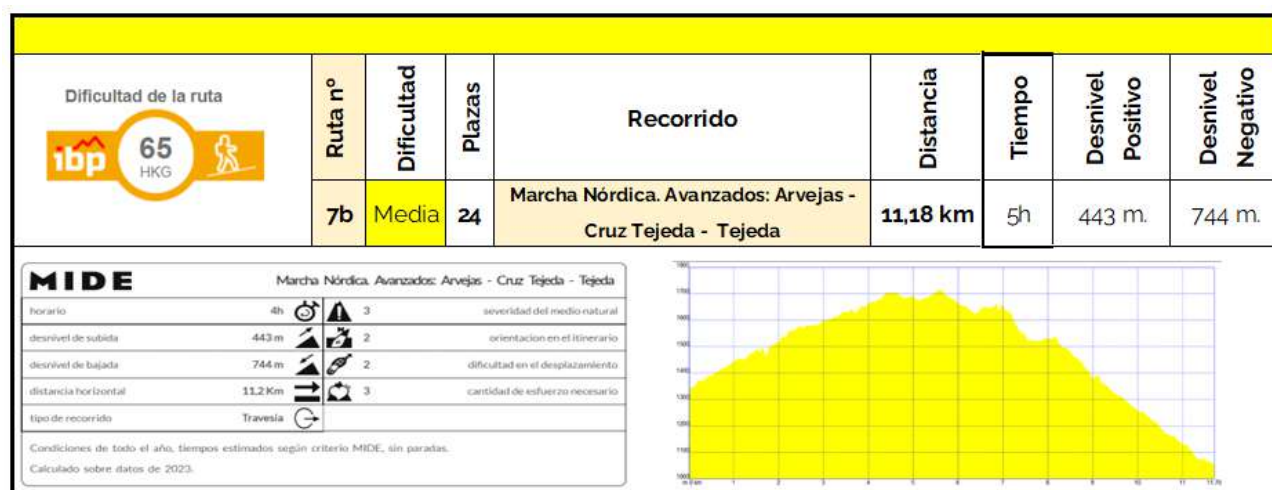
Dificultad: Media.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/1iw0bi3l3-0>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 07:30 horas

Primera parada en Teror sólo para recoger inscritos/as frente al parking de la Plaza de Sintes junto al Centro de Mayores de Teror y segunda parada en Lanzarote junto al Restaurante Los Rubios..





Ruta número 8: Artenara – Cruz de Tejeda – Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 24 personas.

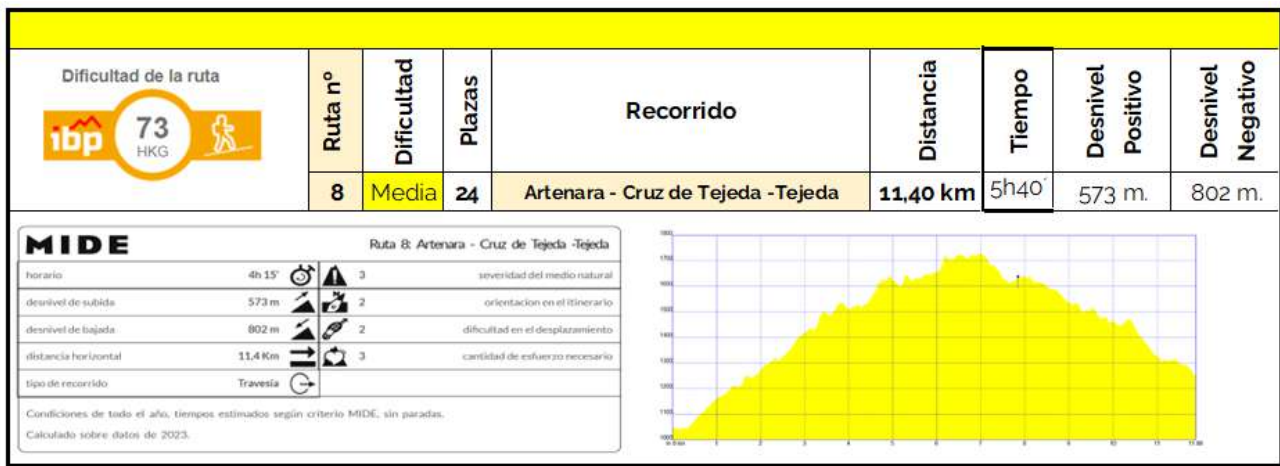
Dificultad: Media.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/f4Xi3MVqpYI>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 07:00 horas.

Primera parada en Teror sólo para recoger inscritos/as frente al parking de la Plaza de Sintes junto al Centro de Mayores de Teror y segunda parada en Lanzarote junto al Restaurante Los Rubios.



Ruta número 9: Las Lagunetas – Pataburro – Barranco La Mina – Degollada de La Cumbre – Manantiales - Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 24 personas.

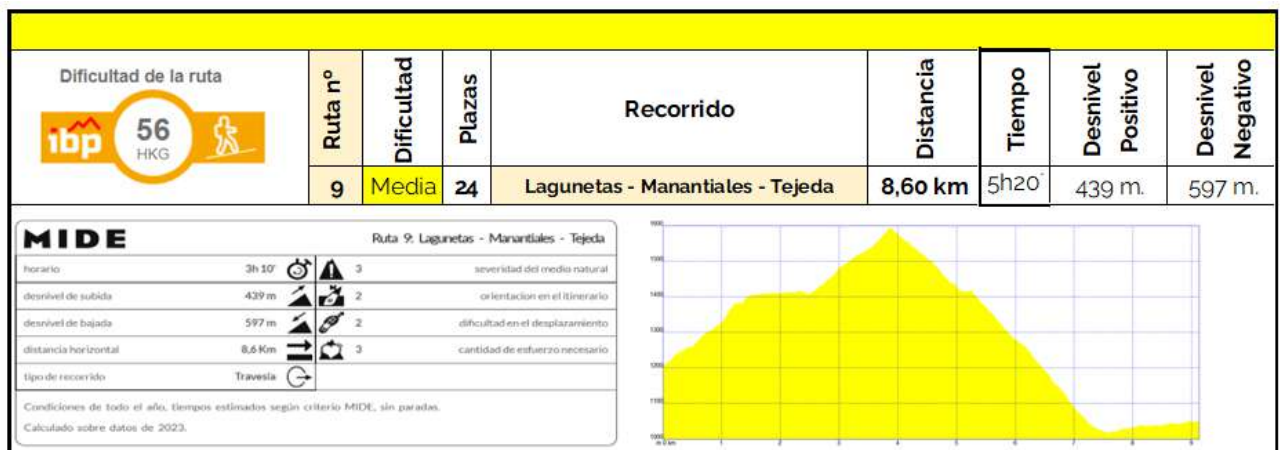
Dificultad: Media.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/36f5Dhka4KY>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 08:00 horas.

Parada intermedia en la Vega de San Mateo de unos 20 minutos.







Ruta número 10: Carrizal de Tejeda – El Chorillo – El Espinillo – Las Moradas – Barranco Grande – Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 24 personas.

Dificultad: Alta+.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/rwSTf0IeC-w>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 07:00 horas

Parada intermedia en Ayacata de unos 20 minutos.



Ruta número 11: Goleta del Nublo – Degollada del Nublo – El Aserrador – Cruz del Carpio – Timagada - Tejeda junto a la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 24 personas.

Dificultad: Media.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/8wCBTOSwJ5g?si=GvDC3dGAjR9ImH0I>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 08:00 horas.

Parada intermedia en la Vega de San Mateo de unos 20 minutos.





Ruta número 12: Carrera x Montaña: Cruz de Acusa – Artenara – Cruz de Tejeda – Tejeda junto a Isa la Iglesia de Ntra. Sra. del Socorro.

Número de plazas máximas: 50 personas y exclusivamente para personas que habitualmente corren por montaña.

**Dificultad: Alta +**

Para esta ruta habrá un punto de avituallamiento en la Degollada de Las Palomas que contará con agua, refrescos, fruta, gominolas y frutos secos.

Enlace al vídeo RELIVE de la ruta: <https://youtu.be/40ErGAC2x9c>

Lugar de salida de la guagua: [Fuente Luminosa](#).

**Hora de salida guagua desde la Fuente Luminosa: 08:30 horas.**

Primera parada en Teror **sólo para recoger inscritos/as** frente al parking de la Plaza de Sintes junto al Centro de Mayores de Teror y segunda parada en Lanzarote junto al Restaurante Los Rubios

Dificultad de la ruta								
Ruta nº	Dificultad	Plazas	Recorrido	Distancia	Tiempo	Desnivel Positivo	Desnivel Negativo	
12	Alta	50	CxM: Cruz de Acusa a Tejeda	15,34 km	2h30'	900 m.	956 m.	

MIDE				Ruta 12. Cruz de Acusa a Tejeda	
horario	5h 45'			4	severidad del medio natural al
desnivel de subida	900 m			2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	956 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,3 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.  
Calculado sobre datos de 2023.

## NOTA:

Las rutas pueden sufrir alguna variación dependiendo de la meteorología del día en que se celebre el encuentro de senderismo y, por otro lado, tenga en cuenta que, una vez confirmada la inscripción, no se devolverá ningún importe.