

# DE PATEO CON LA UP

Octubre 2015 / Marzo 2016  
Rutas y senderos



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria



Universidad Popular  
Juan Rodríguez Doreste

# INFORMACIÓN DE INTERÉS

- Para asistir a estas actividades se tendrá que realizar, previamente, la inscripción en el centro que se oferta, en los días y horarios descritos.
- Con carácter general cada persona podrá inscribir, junto con él, a otro demandante de plaza en cada ruta o visita ofertada.
- Las inscripciones serán preferentemente presenciales.
- Podrán inscribirse en las rutas de senderismo los mayores de 16 años.
- Coste de cada ruta: 4€ no incluyendo la entrada a sitios de interés.
- Salidas de las rutas: Hay que estar presente en la Plaza de la Constitución (Obelisco) a las 08:30h de la mañana.
- La Universidad Popular Juan Rodríguez Doreste, se reserva el derecho de suspender o modificar los días y horarios de alguna ruta por causas organizativas o climatológicas.

## REQUISITOS PARA EL SENDERISMO

- Estar en buenas condiciones físicas.
- Llevar: botas para senderismo, ropa adecuada a la estación del año, bastones, gorra, protector solar, peto reflectante de alta visibilidad, agua suficiente, mochila.
- Durante el trayecto **es obligatorio** atender a las indicaciones del guía.
- Cuidar el medio ambiente. Respetar unas normas básicas de cuidado para mantener a salvo nuestro entorno.

## NIVELES DE DIFICULTAD

### DIFICULTAD BAJA:

Forma física: Normal,  
hábito de caminar  
Experiencia previa: No se precisa  
Ritmo: Tranquilo  
Desnivel: 0 – 250 m.aprox.  
Distancia: 5-7 kms  
Terreno: Sin dificultades

### DIFICULTAD MEDIA:

Forma física: Buena,  
hábito de caminar  
Experiencia previa: Aconsejable  
Ritmo: Medio  
Desnivel: 250 – 600 m.  
(Fuertes subidas y bajadas)  
Distancia: 7 - 10 kms  
Terreno: Con alguna dificultad

### DIFICULTAD ALTA:

Forma física: Muy buena,  
experiencia en senderismo  
Experiencia previa: Imprescindible  
Ritmo: Alto  
Desnivel: más de 600 m.  
(Muy fuertes subidas y bajadas)  
Distancia: Más de 10 kms  
Terreno: Con dificultades

# RUTAS DE OCTUBRE A MARZO

COD.	RUTA	DÍA	KMs	HORAS	DIFICULTAD	MATRÍCULA	CENTRO
S01	Montaña de Amagro	31/10/2015	13 kms	4h	Media	20/10/2015	Arenales
S02	Fontanales circular	14/11/2015	8 kms	4h	Media	03/11/2015	La Paterna
S03	P'al Pino: de San Mateo a Teror	28/11/2015	11 kms	4h	Media	17/11/2015	Lomo Blanco
S04	Los Dragos	12/12/2015	9 kms	3-4h	Media/Baja	01/12/2015	Cono Sur
S05	Presas de San Lorenzo	19/12/2015	10 kms	4h	Media	09/12/2015	Tamaraceite
S06	Arco del Coronadero	16/01/2016	10 kms	5h	Media/Alta	11/01/2016	Ciudad Alta
S07	Los Noruegos	23/01/2016	10 kms	4h	Media	12/01/2016	La Isleta
S08	Mogán	06/02/2016	14 kms	5h	Alta	26/01/2016	Guanarteme
S09	Santa Lucía – Agüimes	20/02/2016	16 kms	5h	Media	10/02/2016	Arenales
S10	Pino de Pilancones	05/03/2016	18 kms	6h	Alta	23/02/2016	La Paterna
S11	Montaña de Agüimes	19/03/2016	15 kms	5h	Media	08/03/2016	Lomo Blanco

COD.	RUTA	RECORRIDO	DIFICULTAD
S01	Montaña de Amagro	Mña. de Amagro – Cueva Las Cruces – Bco. Simón – Bco. Juncal – Cuevas del Moro – El Turmán – Pto. de las Nieves	Media
S02	Fontanales circular	Fontanales – Camino del Agua – Bco. de Agua Fontanales – Pozo de Piletas – Montañón Negro – Mña. Pajarito – Cald. Pinos de Gáldar – Barranquillo del Brezal – Fontanales	Media (larga pendiente de subida)
S03	P'al Pino: de San Mateo a Teror	S. Mateo – Merdejo – Bco. Alonso – La Montañeta – La Solana – Los Corrales – Arbejales – Deg. del Piquillo – Barranquillo de Ojero – El Álamo – El Charríto	Media
S04	Los Dragos	Lomo La Palma – Lomo las Piedras – Caserío Rosiana – Casas del Cortijo – El Gamonal – Bco. Draguillo – Cañada de Flores – Montaña El Plato – Ctra. de Los Picos	Media / Baja
S05	Presas de San Lorenzo	Meleguinas – El Roque – Presa Los Massieu – Lomo Andújar – Presa Umbría – Caserío La Galga – Presa Pintor – Bco. Acebuchal – Mascuervo – El Román – S.J. del Álamo	Media (por subidas y bajadas)
S06	Arco del Coronadero	Machacadora de Juan Grande – Bco. Hondo de Amurga – Bco. la Monta – Arco del Coronadero – Presa del Conde – Llanos del Berriel – Bahía Feliz	Media / alta (rocas en el fondo del barranco)
S07	Los Noruegos	Motor Grande – Palmeral de Noruega – Barranco de Balfo – Barranco de la Verga – Patalavaca	Media (por fuerte ascenso)
S08	Mogán	El Sao – Deg. Cortadores – Deg. Cochina – Bco. de Tauro – Presa del Embudo – Punta Medina – Lomo Revolcadores – Hoya Salitre – El Cercado	Alta (por fuertes subidas y bajadas)
S09	Santa Lucía – Agüimes	Sta. Lucía – El Valle – Cruz de Vueltas – Lomo Arañul – Hoya de Cho Santo – Temisas – Cruz Chica – Deg. de Berriel – Agüimes	Media
S10	Pino de Pilancones	Deg. Cruz Grande – Deg. del Dinero – Los Bailaderos – Bco. Pilancones – Pino de Pilancones – Bco. la Data – Las Tederas – Ayagaures	Alta (por distancia y descensos acusados)
S11	Montaña de Agüimes	Agüimes – Mña. de Agüimes – Lomo Cuervo – Hombre de Guayadeque – Lomo Avila – Bco. Guayadeque – Salinas Bocacangrejo – Vargas – Pta. la Sal – Playa Cabrón – Arinaga	Media (por larga distancia)

# DIRECCIONES DE LA UNIVERSIDAD POPULAR

## CENTRO ARENALES

C/ Alfonso XIII, 2  
martes y jueves (16:30h-19:00h)  
Tlf: 928 949 046  
educartearenales@gmail.com

## CENTRO CIUDAD ALTA

C/ Urb. Cinco continentes s/n  
Tlf: 928 424 670  
lunes a jueves (15:00h-20:30h)  
viernes (09:00h-13:00h)  
upschama@laspalmasgc.es

## CENTRO CONO SUR

C/ Santiago Tejera, 8  
Tlf: 928 321 411  
lunes y miércoles (15:00h-20:30h)  
martes, jueves y viernes  
(09:00h-13:00h)  
upconosur@laspalmasgc.es

## CENTRO GUANARTEME

C.P. Fernando Guanarteme  
C/Industrial José Sánchez Peñate  
Tlf: 928 270 094  
lunes a viernes (09:00h-13:00h)  
lunes a jueves (15:00h-20:30h)  
upgvanar@laspalmasgc.es

## CENTRO ISLETA

C/ Osorio esquina Benecharo  
Tlf: 928 470 439  
lunes a jueves (15:00h-20:30h)  
viernes (09:00h-13:00h)  
upisleta@laspalmasgc.es

## CENTRO LOMO BLANCO

C/ San José Artesano, 23  
Tlf: 928 354 424  
lunes a jueves (15:00h-20:30h)  
Viernes (09:00h-13:00h)  
uplomo@laspalmasgc.es

## CENTRO LA PATERNA

C/ Bajos de la plaza de Nueva  
Paterna s/n  
Tlf: 928 427 984  
lunes a jueves (17:00h-20:00h)  
educartelapaterna@gmail.com

## CENTRO TAMARACEITE

C/ Doctor. Medina Nebot, 3  
Tlf: 928 675 690  
lunes a jueves (15:00h-20:30h)  
viernes (09:00h-13:00h)  
uptamar@laspalmasgc.es

[www.laspalmasgc.es](http://www.laspalmasgc.es)

[educacion.up@laspalmasgc.es](mailto:educacion.up@laspalmasgc.es)