

A group of approximately 15 hikers is seen from behind, ascending a steep, dark volcanic slope. The hikers are wearing various outdoor gear, including jackets and backpacks. The slope is composed of dark, loose volcanic ash or sand. In the background, a line of green trees is visible against a clear sky. The entire image is framed by a solid red border.

ARUCA en la Senda

Actividades en la Naturaleza 2022



Un año más, “Arucas en la Senda” vuelve para traernos actividades donde el respeto a la naturaleza y la actividad física se convierten en nuestra mayor seña de identidad.

Esta edición, la número 24, continúa ampliando un programa que disfrutamos ya en la anterior edición demostrando que el contacto con la naturaleza es positivo en todos los aspectos, mejora nuestra vida y nos enseña los mejores valores para una mejor sociedad.

Una vez más ponemos toda la ilusión en una nueva programación cargada de aventuras, respetando siempre las normas sanitarias para certificar, así, la excelente seguridad de las distintas actividades que nos llevarán a descubrir lugares emblemáticos y majestuosos de nuestra isla y archipiélago.

Atravesar la senda nos llevará a transitar por la naturaleza pero también por nuestro interior. Un camino que pone en valor la naturaleza y el respeto por el medio ambiente.

José María González Lorenzo
Concejal - Delegado de Deportes y Medio Ambiente

NORMAS A SEGUIR Y RECOMENDACIONES

- **El grupo de participantes en todo momento debe ir compacto y unido.**
- Ninguna persona participante se puede ausentar o escoger otro camino diferente al guiado.
- Se respetará a los/as responsables de la actividad y a los/as integrantes del grupo de participantes.
- La organización no se hace responsable de los/as participantes que acudan sin estar físicamente preparados/as.
- **Desde la organización recomendamos hacerse la Licencia de la Federación Canaria de Montañismo, tiene ventajas importantes como el seguro.**
- La colaboración de cuantas personas estamos implicadas en estas actividades conllevará la obtención de los objetivos fijados por todas las partes (participantes y organización).
- Realice su inscripción durante la semana de la realización de la actividad, con al menos dos días de antelación a la misma.
- Si no está seguro/a de su resistencia y/o posibilidades, una revisión médica no le vendría mal. Si padece alguna enfermedad háganoslo saber en el momento de inscribirse.
- Los/as monitores le pueden asesorar, consúlteles con antelación a la actividad, están para ayudarle.
- El bastón de senderismo puede serle útil.
- No se pueden recolectar plantas, piedras o animales. Evitando este tipo de actitudes, contribuiremos a la conservación de la naturaleza. Igualmente evite dejar basuras o desperdicios en los senderos.
- Precaución con las actividades que puedan causar incendios. No se puede fumar en el trascurso de la actividad.
- No haga ruidos innecesarios durante la ruta.
- No llevar animales domésticos.
- Si tiene teléfono móvil puede ser útil en caso de necesidad, pero si no es imprescindible, evite llevarlo encendido durante la actividad, ya que rompe el ritmo de la misma.
- Cualquier duda que se le plantee consúltela con los/as monitores/as.

**“Disyunción columnar”
La Punta. Costa de Arucas**



SENDERO DE CUEVA CORCHO A TEROR POR EL "BARRANCO DEL ÁLAMO"

SÁBADO, 29 DE ENERO DE 2022

Itinerario: Cueva Corcho – Cortijo de Calderetas –
Lanzarote – Cuevecillas – Lomo La Palma – El
Talayón – La Agujerada – Barranco del Álamo
(tramo por escaleras) - Teror

Distancia: 15 km.

Desnivel: ↑178 m. ↓975 m. (Cueva Corcho 1.336 m.
– Lanzarote 1.130 m. – El Talayón 1.312 m. –
Teror 543 m.)

Dificultad: **MEDIA** (Importante tramo en bajada)

Términos Municipales: Valleseco y Teror

Actividad 1 - Sendero



CAMINO "CRUZ DE TIMAGADA - JUNCAL DE TEJEDA"

SÁBADO, 19 DE FEBRERO DE 2022

Itinerario: Cruz de Timagada – Cruz del Carpio
– Lomo de La Solaneta – Ronda – Cañada de
Las Burras – Juncal de Tejeda

Distancia: 12,5 km.

Desnivel: ↑554 m. ↓717 m

Dificultad: **MEDIA**

Término Municipal: Tejeda

A group of hikers is seen from behind, walking along a dirt trail on a mountain ridge. The landscape is rugged with rocky terrain and sparse vegetation. In the distance, a valley with green fields and small settlements is visible under a blue sky with scattered white clouds. The hikers are wearing various outdoor gear, including hats, backpacks, and athletic clothing.

Actividad 2 - Sendero

CAMINO "PRESA DE CHIRA - PRESA DE EXCUSABARAJAS"

SÁBADO, 19 DE MARZO DE 2022

Itinerario: Albergue de la Presa de Chira – Laderas del Roque – Mesa de Chira – Degollada Blanca – Presa de Excusabarajas – Canal y Túnel - Albergue de la Presa de Chira

Distancia: 12 km. Aprox.

Desnivel: ↓260 m. ↑260 m. (Albergue de la Presa de Chira 915 m. – Mesa de Chira 1012 m. – Presa de Excusabarajas 742 m. - Albergue de la Presa de Chira 915 m.)

Dificultad: **ALTA** (Zona de vértigo en el canal, llevar linterna para el túnel)

Término Municipal: San Bartolomé de Tirajana



Actividad 3 - Sendero

VIAJE AL ATLAS MARROQUÍ

DEL 10 AL 17 DE ABRIL DE 2022

INSCRIPCIÓN: A partir del 17 de enero de 2022, a través de la App "Arucas Reservas Deportivas", para garantizar la reserva de la plaza. Plazas Limitadas.



Actividad 4 - Viaje

CAMINO "GUAYADEQUE - TEMISAS"

SÁBADO, 23 DE ABRIL DE 2022

Itinerario: Cueva Bermeja – Mesa de Morales –
Barranquillo del Chorrillo – Barranquillo de Cho
Pablo – Lomo Arañul – Las Eras


Distancia: 10 km.

Desnivel: ↑589 m. ↓306 m. (Cueva Bermeja
550 m. – Mesa de Morales 1.139 m. – Las Eras
833 m)

Dificultad: **MEDIA**

Término Municipal: Agüimes

Actividad 5 - Sendero



VIAJE A TENERIFE: MONTAÑA GUAJARA Y MONTE DE ANAGA "CAMINANDO ENTRE VOLCANES Y LAURISILVA"

DEL 14 AL 15 DE MAYO DE 2022

SÁBADO, 14 DE MAYO

MONTAÑA DE GUAJARA (Parque Nacional del Teide)


Distancia: 12 km.

Desnivel: ↑ 620 m. ↓ 620 m.

Dificultad: **ALTA (NO SE TRATA DE UNA RUTA PARA INICIACIÓN AL SENDERISMO)**. Actividad exigente al desarrollarse por encima de los 2.000 metros de altura sobre el nivel del mar)

Dificultad: **ALTA**

Actividad 6 - Viaje



DOMINGO, 15 DE MAYO

**MONTE DE ANAGA: RUTA DEL CAIDERO,
BALCÓN DE LA ORILLA DE TEGUESTE, HACIA
LA ATALAYA DE LA MESA DE TEJINA**

Distancia: 11 km.

Desnivel: ↑ 67 m. ↓ 606 m.

Dificultad: **MEDIA (posibilidad de vértigo en
un punto del camino)**

INSCRIPCIÓN: **Del 21 al 25 de febrero de
2022**, a través de la App “Arucas Reservas
Deportivas”, para garantizar la reserva de la
plaza. Plazas Limitadas.

Actividad 6 - Viaje

RUTA NOCTURNA ASTRONÓMICA: DEGOLLADA DEL ASERRADOR - ROQUE NUBLO - GARAÑÓN

SÁBADO, 18 DE JUNIO DE 2022

Itinerario: Degollada del Aserrador – Barranco del Nublo – Roque Nublo – Degollada de La Goleta – Garañón.

Distancia: 7,5 km.

Desnivel: ↑390 m. ↓80 m. (Degollada del Aserrador 1360 m. – Roque Nublo 1750 m. – Garañón 1670 m.)

Dificultad: **BAJA** (Nocturna, imprescindible linterna)

Término Municipal: Tejeda

Atractivos de la ruta: Puesta de Sol en la Mesa del Roque Nublo y observación de estrellas en el Garañón.

Aviso importante: El horario de salida será a las 17.00 horas, desde la Casa del Deporte de Arucas.

Actividad 7 - Sendero









ASTURIAS: SENDEROS DE GRAN BELLEZA (LAGOS, DESFILADEROS...), "RUTA DEL OSO", "DESCENSO DEL SELLA"...

DEL 25 AL 29 DE JULIO DE 2022

RUTAS DE SENDERISMO DE DIFICULTAD MEDIA

INSCRIPCIÓN: Del 25 al 29 de abril de 2022, a través de la App "Arucas Reservas Deportivas", para garantizar la reserva de la plaza. Plazas Limitadas.



Actividad 8 - Viaje

CAMINO DE LA COSTA DEL SURESTE "EL BARRERO - ARINAGA"

DOMINGO, 25 DE SEPTIEMBRE DE 2022

Itinerario: Playa del Burrero – Salinas de Bocacangrejo – La Florida – Montaña Cercada - Playa de Vargas – Playa de El Cabrón - Arinaga

Distancia: 10 km.

Altitud máxima: 47 m.

Dificultad: **BAJA**

Términos Municipales: Ingenio y Agüimes



Actividad 9 - Sendero

CAMINO CIRCULAR FINCA DE EL PINILLO "CAMINO DE OTOÑO"

SÁBADO, 22 DE OCTUBRE DE 2022

Itinerario: Valsendero – Barranco del
Andén (por el cauce) – Caidero Navarro
– Barranco del Andén (por pista) –
Valsendero.

Distancia: 10 km.

Desnivel: ↑393 m. ↓393 m.
(Valsendero 881 m. – Caidero Navarro
1.274 m.)

Dificultad: **MEDIA**

Término Municipal: Valleseco



Actividad 10 - Sendero

SENDERO EN FUERTEVENTURA "SUBIDA AL PICO DE LA ZARZA"

SÁBADO, 12 DE NOVIEMBRE DE 2022

Itinerario: Morro Jable – Tarahijas – Castillejo de La Pila – Degollada de Vinamar – Pico de La Zarza – *Vuelta por el mismo sendero a Morro Jable*)

Distancia: 15 km. Aprox.

Desnivel: ↑ 807 m. ↓ 807 m. (Morro Jable 0 m. – Pico de La Zarza 807 m.)

Dificultad: **ALTA - MEDIA**

Término Municipal: Pájara

INSCRIPCIÓN: **Del 6 al 10 de junio de 2022,**

a través de la App "Arucas Reservas Deportivas", para garantizar la reserva de la plaza.

Plazas Limitadas.

Actividad 11 - Sendero

SENDERO "BARRANQUILLO ANDRÉS - MONTAÑA DE TAURO - MOLINO DE VIENTO (POR LOS LADERONES)"

SÁBADO, 3 DE DICIEMBRE DE 2022

Itinerario: Presa del Salto del Perro – Montaña de Tauro – Roque de La Abejarilla – Los Llanetes – Degollada de Las Lapas – Llanos del Guirre – Paso de Los Laderones – Hoya Los Laderones – Molino de Viento

Distancia: 14 km.

Desnivel: ↑525 m ↓1.010 m (Barranquillo Andrés 650 m. – Montaña de Tauro 1.215 m. – Molino de Viento 205 m.)

Dificultad: **ALTA (Importantes tramos de subida y bajada, con terreno de dificultad técnica). No recomendable para personas con vértigo.**

Término Municipal: Mogán

Actividad 12 - Sendero

MUESTRA-PROYECCIÓN DE FOTOGRAFÍAS

JUEVES, 15 DE DICIEMBRE DE 2022

Centro Municipal de Cultura de Arucas – 20.00 h.

Proyección de una selección de imágenes de las actividades del programa “Arucas en la Senda 2022” y Presentación de “Arucas en la Senda 2023”



Actividad 13 - Clausura

CONSEJOS ÚTILES

- Utilizar calzado adecuado para caminar sobre terreno rocoso y con piedras sueltas (lo ideal, no imprescindible, son las botas de montaña).
- Cantimplora o recipiente para agua.
- Comida ligera y rica en calorías (bocadillo, frutos secos, fruta natural...)
- Gorra o sombrero para protegerse del sol.
- Chubasquero, por si nos sorprende la lluvia.
- Evite llevar peso innecesario.

A TENER EN CUENTA

- La inscripción a los senderos se realizará, a través de la App **“Aruca Reservas Deportivas”**, desde el lunes de la semana en que se realizará el sendero, hasta el jueves de la misma. Para viajes u otro tipo de actividades mirar las condiciones especiales de inscripción.
- **Este programa está dirigido a personas con edades comprendidas entre los 10 y 69 años. Los/as menores de edad o personas con discapacidad deben acudir siempre acompañados/as por una persona responsable.**
- Las plazas estarán reservadas para aquellas personas que residan en Arucas sólo durante los dos primeros días del plazo de inscripción total asignado para cada actividad. A partir de esos dos días, podrán reservar plaza también aquellas personas que no estén empadronadas en Arucas.
- Antes de esos dos días, las personas no residentes en Arucas que deseen reservar plaza, podrán hacerlo quedando inscritos en una lista de reserva. A partir del segundo día de inscripción, se le incluirá en la lista definitiva de la actividad, en caso de que hayan plazas libres disponibles.
- El número de plazas en cada sendero es de cincuenta (50) personas, pudiendo limitarse por diferentes • causas justificadas.
- La organización realizará fotografías con fines divulgativos y promocionales. La participación en estas actividades supone la aceptación de estas condiciones.
- El coste de las actividades de senderismo es de **nueve (9) euros** por persona (transporte, seguro y monitores/as), cantidad a abonar a la hora de inscribirse.
- El punto de encuentro de todas las salidas es la Casa del Deporte de Arucas, siendo las 8.00 h. la hora habitual de salida de la guagua.
- **La organización se reserva el derecho de suspender, sustituir o aplazar las actividades por causas justificables.**

"Camina y respira"

Organiza:



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ARUCAS
Concejalías de Medio Ambiente y Deportes
www.arucas.org



Arucas
En el Corazón