

Desde Firgas en la ruta 2012

Caminando con el Laurel

**VEN A CONOCER GRAN CANARIA
CON NOSOTR@S**



DESDE FIRGAS EN LA RUTA 2012

Caminando con el Laurel

Comienza el año 2012 y para esta sexta edición del programa "Desde Firgas en la ruta" hacemos una apuesta por los caminos cercanos, por ello la mayoría de senderos van a estar englobados en la propuesta denominada "**Caminando con el Laurel**", que nos pretende acercar a conocer los relictos de la mítica "Selva de Doramas", tomando los ejemplares de *Laurus novocanariensis* (laurel) como hitos en nuestra ruta para esta temporada.

Un año más, desde las Concejalías de Deportes y Juventud del Illtre. Ayuntamiento de la Villa de Firgas y desde el Grupo Ecológico La Vinca Ecologistas en Acción, continuamos aunando voluntades para llevar a cabo un amplio y variado Programa de Actividades en la Naturaleza que pueda satisfacer las necesidades de un grupo de personas cada vez más amplio, para que consigamos cambiar la cara a los malos momentos que nos está trayendo esta ya larga crisis, utilizando nuestro tiempo de ocio en disfrutar plenamente de nuestra naturaleza y de lo ella que nos ofrece.

"Desde Firgas en la Ruta 2012" tiene entre sus objetivos promocionar la naturaleza canaria, facilitar el conocimiento de los diversos lugares que atesoran nuestras islas, fomentar el ejercicio físico en contacto directo con la naturaleza, al tiempo que se comparten vivencias y experiencias entre el grupo de usuari@s del mismo.

Tras la experiencia desarrollada a principio del año pasado de practicar yoga y caminar, y tras apadrinar y cuidar un sendero, nos reafirmamos en que son opciones muy válidas y en esta temporada las queremos potenciar. Conociendo y disfrutando de nuestro entorno nos ayudará a cuidarlo, protegerlo y mejorarlo, y por ello seguimos apostando de manera clara.

Tanto desde La Vinca EeA, como desde el Illtre. Ayuntamiento de Firgas deseamos que este Programa cumpla todas sus expectativas. Deseamos invitar a participar en el mismo a cuantas personas se sientan atraídas por este tipo de actividades y deseamos que sigan conociendo Gran Canaria con nosotr@s. Feliz sendero a todas y todos.

SENDEROS

Actividad 1

CAMINO DE LOS LOMOS DE ARUCAS

SÁBADO, 14 DE ENERO DE 2012

Itinerario: Degollada de Osorio – Pico Rayo - Altabacales - El Arco - Lomo Jurgón - Barranco de Arucas - Lomos de Riquiáñez - La Guitarrilla (Santidad).

Distancia: 11,5 Km.

Desnivel: 745 m. (Degollada de Osorio 878 m. - Pico de Osorio 968 m. - Altabacales 581 m. – Barranco de Arucas 223 m. – Lomo de Riquiáñez 473 m. - La Guitarrilla 279 m.)

Dificultad: **BAJA** (se combinan tramos de subida y bajada)

Términos Municipales: Valleseco, Teror y Arucas



SENDEROS

Actividad 2

CAMINO DE LAS HUERTECILLAS - SAN ANTÓN - BARRANCO DE LAS MADRES - VUELTAS DE LOS CAMELLOS - ZUMACAL - LOS CHORROS - ACEQUIA CHICA - VILLA DE FIRGAS

SÁBADO, 11 DE FEBRERO DE 2012

Itinerario: Las Huertecillas – San Antón – Barranco de Las Madres – Vueltas de Los Camellos – Zumacal – Los Chorros – Los Barranquillos - Acequia Chica – Firgas.

Distancia: 11,5 Km

Desnivel: 202 m. (Las Huertecillas 631 m. - Barranco de Las Madres 489 m. - Zumacal - 691 m. - Firgas 493 m.)

Dificultad: **BAJA-MEDIA** (Recorrido con tramos de bajada y subida. Pequeño tramo por acequia de agua de poca altura, precaución personas con vértigo).

Término Municipal: Firgas



SENDEROS

Actividad **3**

"YOGA EN EL CAMINO" - DUNAS DE MASPALOMAS

DOMINGO, 11 DE MARZO DE 2012

Itinerario: Recorrido por las Dunas de Maspalomas

Dificultad: **BAJA**, llevar esterilla.

Término Municipal: San Bartolomé de Tirajana



SENDEROS

Actividad 4

CAMINO DE ÑAMERITAS AL LOMO DEL BARBUSANO

SÁBADO, 24 DE MARZO DE 2012

Apadrinamiento de un sendero y protección de Pinos Singulares -esta actividad es mucho más que realizar un camino, nos implicaremos de manera colectiva en su protección y cuidado.

Itinerario: Vivero de Ñameritas - Cruz de las Huesitas - Lomo del Barbusano - Vivero de Ñameritas.

Distancia: 12 Km.

Desnivel: 400 m..

Dificultad: **MEDIA** - Durante el recorrido reconoceremos alrededor de 40 pinos singulares, sobre los realizaremos las labores de limpieza en su alrededor y en los huecos creados por el fuego.

Término Municipal: Mogán.

Sendero apadrinado por La Vinca EeA y elaborado dentro del marco del Voluntariado Ambiental de la Obra Social de La Caja de Canarias.



SENDEROS

Actividad 5

CAMINO DE LOS PROPIOS

DOMINGO, 22 DE ABRIL DE 2012

Itinerario: Los Tilos - Circular del Brezal - Santa Cristina
- Los Corralillos - Barranco de Los Propios - Circular de
Los Tilos

Distancia: 9 Km.

Desnivel: 181 m. (Los Tilos 475 m. - El Brezal 641 m. -
Santa Cristina 656 m. - Los Corralillos 585 m. - Los Tilos
475 m.)

Dificultad: **BAJA**

Términos Municipales: Santa María de Guía y Moya



SENDEROS

Actividad 6

CAMINO DE FIRGAS - LAS CANALES - BARRANCO DE GUADALUPE - CUEVAS DE DORAMAS - SAN FERNANDO DE MOYA

SÁBADO, 12 DE MAYO DE 2012

Itinerario: Firgas – Las Canales – El Trapichillo – Barranco de Guadalupe – Doramas – Cuevas de Doramas – San Fernando de Moya

Distancia: 10 Km.

Desnivel: 314 m. (Firgas 493 m. - Barranco de Guadalupe 344 m. - Cuevas de Doramas 539 m. - San Fernando 658 m.).

Dificultad: **MEDIA** (tramos de subida y bajada, con importante desnivel).

Términos Municipales: Firgas y Moya



SENDEROS

Actividad 7

"YOGA EN EL CAMINO" - FINCA DE OSORIO

DOMINGO, 17 DE JUNIO DE 2012

Itinerario: Recorrido en la Finca de Osorio

Dificultad: **BAJA**, llevar algo de abrigo y esterilla.

Término Municipal: Teror

Actividad 8

CAMINO EN TORNO A BARRANCO OSCURO

SÁBADO, 30 DE JUNIO DE 2012

Itinerario: Barranco de Aguas de Fontanales – Lomo del Marco – El Convento – Barranco Oscuro – Barranco de Las Madres

Distancia: Aprox. 10 Kms.

Desnivel: 677 m. (Cercanías del Montañón Negro 1.200 m. - Barranco de las Madres 526 m.).

Dificultad: **BAJA-MEDIA**

Términos Municipales: Valleseco, Moya y Firgas.

SENDEROS

Actividad 9

VIAJE DE SENDERISMO A LA ISLA DE LA GOMERA

Incluye dos noches de acampada en El Cedro

DEL 11 AL 15 DE JULIO DE 2012

Inscripción: Del 7 al 11 de mayo de 2012, siguiendo el siguiente proceso:

- 1.- Enviar un email a la dirección: **lavinca@hotmail.com**, adjuntando el DNI escaneado, e indicando teléfonos de contacto (móvil y fijo).
- 2.- Una vez que LA VINCA EeA le confirme la plaza, debe ingresar 50 € en la c/c del G.E. LA VINCA - EA para garantizar la reserva de la misma. Plazas limitadas. Aquella persona que por las razones que sea, posteriormente quisiera darse de baja, se le descontarán a esos 50 € los trámites de gestión ya consumidos.
- 3.- El resto del dinero, aún pendiente de presupuesto, se abonará entre los días 11 al 15 de junio de 2012; ingresándolo en la C.C. de La Caja de Canarias: 2052-8006-49-3300168904

Esta actividad se realiza en colaboración con el Centro de Educación Permanente de Adultos de Santa Lucía de Tirajana.

SENDEROS

Actividad 10

CAMINO DE MOYA - LA MONTAÑETA - LAS CUEVAS - LOMO BLANCO - MOLINO DE DON BERNARDINO - CAUCE DEL BARRANCO DE AZUAJE - LA CAPELLANÍA - FIRGAS

SÁBADO, 21 DE JULIO DE 2012

Itinerario: Villa de Moya – La Montañeta – Las Cuevas – Lomo Blanco – Molino de Don Bernardino – Cauce del Barranco de Azuaje – La Capellanía – Villa de Firgas

Distancia: 9,5 Km

Desnivel: 432 m. (Villa de Moya 464 m. - Las Cuevas 69 m. - Acueducto de Lomo Blanco 153 m. - Antiguo Hotel de Azuaje 233 m. - Villa de Firgas 501 m.)

Dificultad: **MEDIA** (tramos de subida y bajada, con desnivel importante)

Términos Municipales: Moya y Firgas

Actividad 11

“YOGA EN EL CAMINO” - PARQUE NATURAL DE TAMADABA

SÁBADO, 15 DE SEPTIEMBRE DE 2012

Itinerario: Finca de Sansó (Tamadaba)

Dificultad: **BAJA-MEDIA** (tramo de ascenso pronunciado). Llevar esterilla.

Término Municipal: Agaete



SENDEROS



Actividad 12

CAMINO CIRCULAR: LAGUNA DE VALLESECO - CAMINO DE LA ERA - HOYA DE LA BRUMA - ACEQUIA DE CRESPO - LAGUNA DE VALLESECO

SÁBADO, 29 DE SEPTIEMBRE DE 2011

Itinerario: Campo de Fútbol de Valleseco - Laguna de Valleseco – Camino de la Era – Barranquillo de Las Ánimas – Hoya de la Bruma – Acequia de Crespo – Laguna de Valleseco

Distancia: 10 Km

Desnivel: 86 m. (Campo de Fútbol de Valleseco 901 m. - Barranquillo de Las Ánimas 815 m. - Hoya de la Bruma 852 m. - Laguna de Valleseco 901 m.)

Dificultad: **MEDIA** (tramos de firme resbaladizo, se combinan tramos de subida y bajada. No recomendable para personas con vértigo)

Términos Municipales: Valleseco, Fargas y Teror

SENDEROS

Actividad 13

CAMINO DE VIGAROE

SÁBADO, 27 DE OCTUBRE DE 2012

Itinerario: Cola de la Presa del Caidero de Las Niñas – Barranco de Vigaroeé – Canal de Siberio a Pino Gordo – Barranco de Garabateras – Barranco de Pino Gordo – Casas de Pino Gordo - Canal de Pino Gordo a La Aldea – Barrio del Molino

Distancia: Aprox. 12 Km.

Desnivel: 538 m. (Cola de la Presa del Caidero de Las Niñas 220 m. – Degollada de Garabateras 627 m. – Barrio de El Molino 89 m.)

Dificultad: **ALTA +** (Fuertes subidas y descensos. Precaución en épocas de fuerte calor o lluvia. Precaución personas con claustrofobia en el canal. Se recomienda llevar linterna y doble calzado para pasar por tunel de agua).

Términos Municipales: Tejada y La Aldea de San Nicolás.

Aviso Importante: El horario de salida será a las 7.00 h., de la Fuente de Firgas, ya que son más de dos horas de transporte hasta el principio de la ruta.

SENDEROS

Actividad 14

CAMINO DEL BREZAL DE SANTA CRISTINA - MOYA - BARRANCO DE AZUAJE - LA TRINIDAD - CASABLANCA

DOMINGO, 24 DE NOVIEMBRE DE 2012

Itinerario: Brezal de Santa Cristina - Mondragones - Barranco de Moya - Villa de Moya - Carretería - Barranco de Azuaje - La Trinidad - Casablanca

Distancia: Aprox. 15 Km.

Desnivel: 409 m. (Brezal 642 m. - Barranco de Moya 251 m. - Moya 490 m.- Barranco de Azuaje 233 m. - Casablanca 207 m.)

Dificultad: **BAJA-MEDIA**, (algunos tramos de ascenso y descenso pronunciados).

Términos Municipales: Santa María de Guía, Moya y Firgas.

SENDEROS

Actividad 15

CAMINO DE UTIACA - PINO SANTO - EL FARO - TEROR

SÁBADO, 15 DE DICIEMBRE DE 2012

Itinerario: Utiaca - Barranco Alonso - Drago Centenario - Hoya Chiquita - Lomo Espino - Bco. de Meldejo - Pino Santo Alto - Caldera de Pino Santo - El Faro - Teror

Distancia: Aprox. 16 Km.

Desnivel: 238 m. (Utiaca 776 m. – Iglesia de Pino Santo 663 m. – Cruz de la Caldera de Pino Santo 829 m. – Teror 591 m.)

Dificultad: **MEDIA** (Fuertes subidas y descensos pronunciados).

Términos Municipales: Santa Brígida y Teror.



NORMAS A SEGUIR

- El grupo de participantes en todo momento deberá 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.

CONSEJOS UTILES

- Utilizar calzado adecuado para caminar sobre terreno rocoso y con piedras sueltas (lo ideal, no imprescindible, son las botas de montaña).
- Evite llevar peso innecesario.
- 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.



RECOMENDACIONES

- Recomendamos federarse en la **Federación Canaria de Montañismo**, tiene ventajas importantes como **el seguro y descuentos en la actividad**.
- 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.
- Para las actividades denominadas "Yoga en el camino", que combinarán el senderismo tradicional con paradas para realizar diferentes propuestas de relajación y yoga en contacto directo con la naturaleza, se recomienda llevar esterilla para los ejercicios.
- 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 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.

A TENER EN CUENTA

La inscripción se realizará con al menos dos días de antelación a la actividad, en el siguiente horario: mañanas, de 9.30 a 12.00 horas y tardes, de 17.00 a 21.00 horas.

Casa de la Juventud de Firgas - Telf: 928 61.65.77

Grupo Ecológico La Vinca EeA - Telf.: 645 45.96.80 (Maqui)

Los/as menores de edad deben acudir siempre acompañados/as por una persona mayor.

El número de plazas en cada sendero es de cuarenta (40).

El coste de las actividades de senderismo es de **nueve (9) euros** por persona (transporte y monitores), cantidad a abonar a la hora de inscribirse. **Las personas que tengan Licencia Federativa abonarán la cantidad de siete (7) euros.**

Una vez que se le confirme la plaza, debe hacer el ingreso en la C.C. de La Caja de Canarias: **2052-8006-49-3300168904** para garantizar la reserva de la misma, indicando nombre de la persona participante y actividad.

El punto de encuentro de todas las salidas es la Fuente de Entrada a la Villa de Firgas, siendo las 8.00 h. la hora habitual de salida de la guagua, aunque puede haber variaciones, esté atento/a a las mismas.

La organización se reserva el derecho de suspender, sustituir o aplazar las actividades por causas justificables.

FIRGAS EN ACCIÓN



ILTRE. AYUNTAMIENTO
DE LA VILLA DE FIRGAS
CONCEJALÍAS DE JUVENTUD
Y DEPORTES

www.firgas.es



LA VINCA
ECOLOGISTAS
en acción

www.lavinca.org