



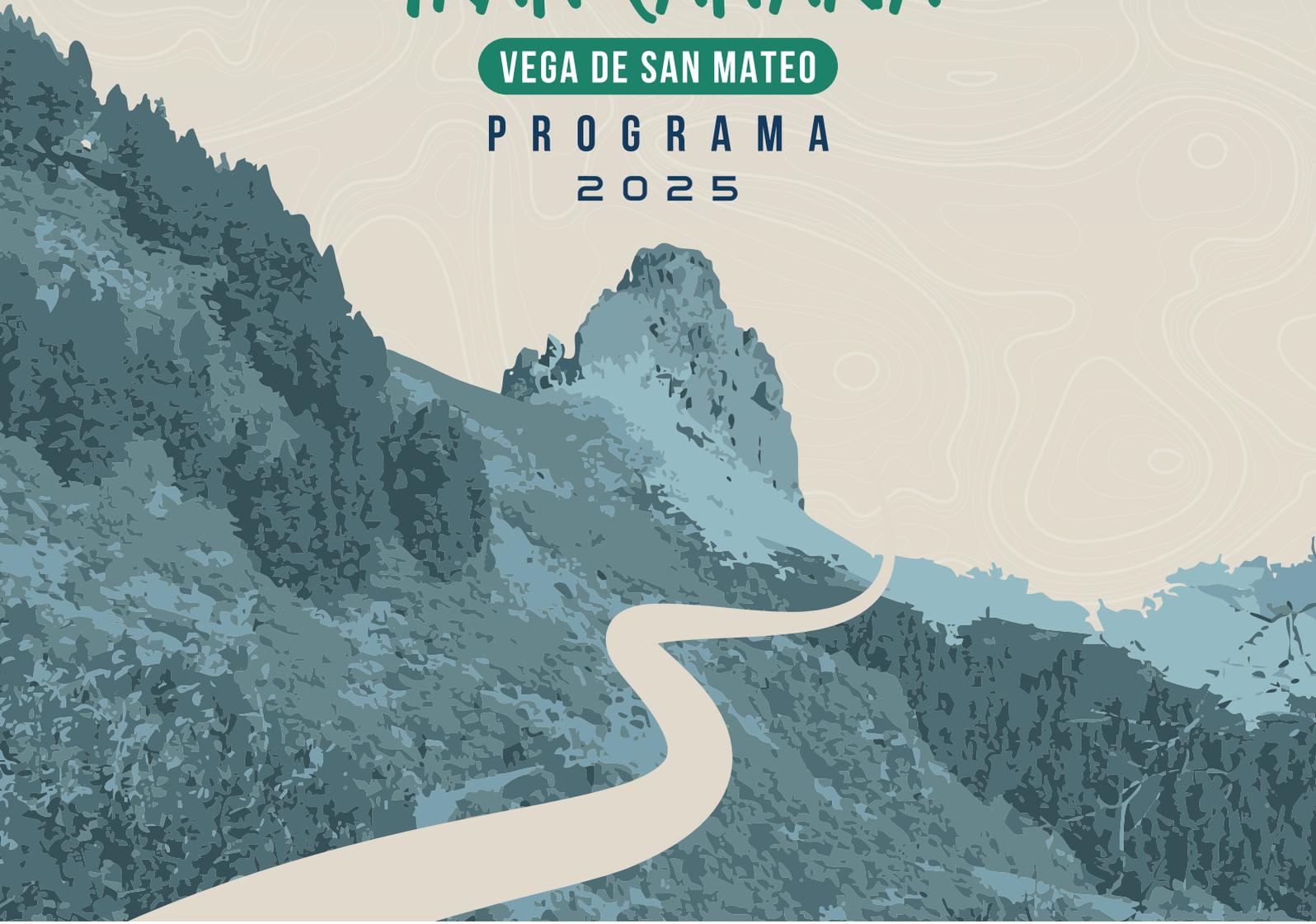
8 NOVIEMBRE

XVI ENCUENTRO ANUAL

SENDERISMO GRAN CANARIA

VEGA DE SAN MATEO

**PROGRAMA
2025**



ORGANIZA

COLABORAN



FECAMON
FEDERACIÓN CANARIA
DE MONTAÑA
HOWDEN



CLUBES COLABORADORES



Club Deportivo
ENGALIA TE



Moy activa





Estimado/a federado/a:

Como es habitual cada año, queremos anunciarte la próxima celebración del Encuentro Insular de Senderismo de Gran Canaria que se desarrollará el 8 de noviembre de 2025 con diversas rutas de distinto recorrido, longitud y dificultad, que convergerán finalmente en la Vega de San Mateo. En esta ocasión el Ayuntamiento de este municipio, nos abre sus puertas y sus encantos, brindándonos sus increíbles paisajes.

En esta XVI edición, se han preparado diez rutas donde se incluyen como años anteriores tanto al deporte inclusivo como la marcha nórdica. Los recorridos se iniciarán en diferentes puntos de la isla.

El programa incluirá actividades complementarias para la mañana del domingo 9 de noviembre, para quienes opten por pernoctar el sábado en la Vega de San Mateo o se desplacen hasta la Vega al día siguiente. Estaremos encantados de recibirte.

La inscripción se abrirá el 13/10/2025 a las 19 horas y se cerrará hasta completar aforo de las rutas o el cierre de inscripciones, previsto para el día 26/10/2025 a las 19 horas.

Podrás hacer la inscripción en el siguiente enlace o escaneando el código QR que tienes al final del programa: [\[CLIC AQUÍ PARA INSCRIBIRTE \]](#)

El coste de la inscripción será de 25 euros, que incluye la ruta que hayas elegido, el transporte de ida como vuelta, la camiseta y el almuerzo final del encuentro. La actividad del domingo es gratuita, pero requiere obligatoriamente la inscripción.

En el proceso de inscripción podrás elegir la ruta. El punto de salida de todas las rutas será la Fuente Luminosa de Las Palmas. También es muy importante que elijas correctamente la talla de la camiseta.

Consulta en las siguientes páginas de este documento, las opciones de 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 del enlace que hemos indicado y 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!

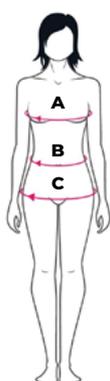
Este es un Evento Deportivo exclusivamente para Deportistas Federados/as Fecamon, no admitiéndose licencias federativas por un día. Contacto: Info@fgcm.es



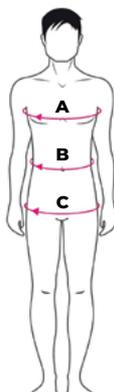
Te presentamos la camiseta que hemos diseñado este año como prenda conmemorativa del Evento, estando disponible en un único color y con dos patrones, una para mujer y otra para hombre.

Escoge tu talla con arreglo a la siguiente guía de tallaje y recuerda que una vez hayas hecho tu selección en la inscripción, será la que te entreguemos y no habrá posibilidad de cambios.

GUÍA DE TALLAS



MUJER	A Pecho	B Cintura	C Cadera
XS	78-84	68-74	84-90
S	84-90	74-80	90-96
M	90-96	80-86	96-102
L	96-102	86-92	102-108
XL	102-108	92-98	108-114
XXL	108-114	98-104	114-120



HOMBRE	A Pecho	B Cintura	C Cadera
XS	84-88	72-78	82-88
S	88-94	78-84	88-94
M	94-100	84-90	94-100
L	100-106	90-96	100-106
XL	106-112	96-102	106-112
XXL	112-118	102-108	112-116

CÓMO TOMAR LAS MEDIDAS

A - PECHO: Alrededor del pecho y por debajo de las axilas.

B - CINTURA: Alrededor de la cintura por la parte mas estrecha. Por el ombligo.

C- CADERA: Alrededor de la cadera. A unos 20 cm hacia abajo desde la cintura. Con las piernas cerradas.

DUDAS CON LAS MEDIDAS

En caso de que al tomarte las medidas, una o más queden en medio de dos tallas (P.E: La medida de pecho sea 94 cm), la elección de la talla se hará en función de cómo te guste vestir. Si te gusta mas ceñido, tu talla sería la S (88-94) y en cambio, si te gusta ir más holgado, tu talla sería la M (94-100).

Todas las medidas deben ser tomadas con una cinta métrica flexible, haciendo que ésta quede ajustada a la zona que estamos midiendo, sin ceñirla demasiado al cuerpo.



XVI ENCUENTRO ANUAL SENDERISMO GRAN CANARIA

VEGA DE SAN MATEO
2025

RUTAS

Nº	Itinerario	Km	lbp Index	Des +	Des -	Intensidad
R1	Pico de Las Nieves » 7 Fuentes » Hoya Gamonal » San Mateo	11,6	70	209	1313	Media
R2	Pico de Las Nieves » 7 Fuentes » Llanos de Sardina » Cruz Saucillo » Lomo Chijinite » La Higuera » San Mateo	11,2	59	94	1152	Media
R3	Cruz de Los LLanos » Llanos de Ana Lopez » Lagunetas » Utiaca » San Mateo	10,3	57	187	1083	Media-Baja
R4	Rincón Tenteniguada » La Pasadera » Cuevas Blancas » La Capellania » La Gambuesa » Cuesta de la Higuera » San Mateo	12,4	89	789	933	Alta
R5	Rincón Tenteniguada » Tenteniguada » Roque Carnero » Hoya Gamonal » San Mateo	8,6	78	796	669	Alta
R6	Teror » Cuesta Falcón » La Solana » Utiaca » Lomo Caballo » San Mateo	11,5	71	675	744	Media-Alta
R7	Degollada de Becerra » Barranco de la Mina » Pata Burro » El Portillo » Utiaca » San Mateo	11,3	47	159	1042	Media-Baja
R8	Santa Brigida » Barranco Alonso » Barranco La Mina » San Mateo	10,8	47	562	234	Media
R9	Marcha Nórdica. Camaretas » El Gamonal » San Mateo	8	25	100	530	Media-Baja
R10	Deporte Inclusivo. Camaretas » El Gamonal » San Mateo	8	25	100	530	Media-Baja



TRANSPORTE

Todas las guaguas saldrán desde la **Fuente Luminosa de Las Palmas de Gran Canaria** y estarán identificadas con su número de ruta.



SALIDA — ATENCIÓN A LOS HORARIOS

Cada ruta tiene sus diferentes horarios de salida y debes asegurarte para no perder el traslado hasta el punto de salida. Las guaguas saldrán puntualmente.

[[VER MAPA LOCALIZACIÓN SALIDA](#)] 

REGRESO A LAS PALMAS

Una vez concluido el almuerzo, deberemos dirigirnos al **Parking de la Vega de San Mateo** que, está situado frente a la piscina municipal.

[[VER MAPA LOCALIZACIÓN REGRESO](#)] 

La salida de las guaguas se iniciará a partir de las 16.30 horas y a medida que se vayan completando las guaguas.

HORARIOS DE SALIDA DE LAS GUAGUAS

RUTA N°	Itinerario	GUAGUA N°	SALIDA
R1	Pico de Las Nieves » 7 Fuentes » Hoya Gamonal » San Mateo	R1	7:30 h
R2	Pico de Las Nieves » 7 Fuentes » Llanos de Sardina » Cruz Saucillo » Lomo Chijinite » La Higuera » San Mateo	R2	7:30 h
R3	Cruz de Los Llanos » Llanos de Ana Lopez » Lagunetas » Utiaca » San Mateo	R3	8:00 h
R4	Rincón Tenteniguada » La Pasadera » Cuevas Blancas » La Capellania » La Gambuesa » Cuesta de la Higuera » San Mateo	R4	7:15 h
R5	Rincón Tenteniguada » Tenteniguada » Roque Carnero » Hoya Gamonal » San Mateo	R5	7:15 h
R6	Teror » Cuesta Falcón » La Solana » Utiaca » Lomo Caballo » San Mateo	R6	7:00 h
R7	Degollada de Becerra » Barranco de la Mina » Pata Burro » El Portillo » Utiaca » San Mateo	R7	7:45 h
R8	Santa Brígida » Barranco Alonso » Barranco La Mina » San Mateo	R8	8:00 h
R9	Marcha Nórdica. Camaretas » El Gamonal » San Mateo	R9	8:30 h
R10	Deporte Inclusivo. Camaretas » El Gamonal » San Mateo	R10	8:30 h



ALMUERZO

El almuerzo se servirá en los bajos de la Plaza de La Solidaridad de la Vega de San Mateo y estará señalizado para que puedas localizarla. En la fotografía podrás ver la ubicación exacta.

Cada ruta tendrá asignada su mesa y desde la organización, te rogamos que mientras dure el almuerzo, te acomodes en la mesa de tu ruta.

ATENCIÓN ALIMENTOS ESPECIALES

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



[[VER MAPA LOCALIZACIÓN](#)] 



ACTIVIDAD Domingo

El domingo 09 de noviembre tenemos previsto realizar un paseo guiado por la Vega de San Mateo para conocer su historia, pero también sus lugares y edificios más emblemáticos.

Para finalizar este recorrido pretendemos visitar el mercadillo del municipio y disfrutar de la variada oferta de productos que allí se comercializan.

El punto de encuentro será en la parroquia de San Mateo Apóstol en Vega de San Mateo, a las **9.45** de la mañana, desde donde iniciaremos nuestro recorrido.

El desplazamiento hasta el punto de encuentro se realizará por cuenta de cada participante.

La inscripción es gratuita, pero requiere obligatoriamente que realices tu inscripción a través de la misma plataforma en la que se realizarán las inscripciones a las rutas.





XVI ENCUENTRO ANUAL
SENDERISMO
 GRAN CANARIA
 VEGA DE SAN MATEO
 2025

SISTEMA VALORACIÓN RUTAS

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



El MIDE es un método para valorar la dificultad y compromiso de las excursiones.

Crea una escala de graduación de las dificultades técnicas y físicas de los recorridos, permitiendo clasificarlos para una mejor información.

[(+) AMPLIAR TABLA MIDE]



IBP index es un sistema de valoración automático que puntúa la dificultad de una ruta.

Es importante no confundir el grado de dificultad de una ruta con el esfuerzo que nos va a costar realizarla: un índice IBP index de 60 será una ruta muy dura para una persona no iniciada, normal para alguien con un preparación media y muy fácil para un profesional. (ver escala comparativa) completa de la ruta.

	¿Cuál es mi preparación física?					Para mi 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?	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

[(+) AMPLIAR TABLA IBP INDEX]



Pico de las Nieves » Siete Fuentes » Hoya Gamonal » Lomo de los Ingleses » San Mateo

ibp 70 HKG		Dificultad Media	
horario	5h 30'	severidad del medio natural	1
desnivel de subida	209 m	orientación en el itinerario	2
desnivel de bajada	1313 m	dificultad en el desplazamiento	2
distancia	11,6 km	cantidad de esfuerzo necesario	3
tipo de recorrido	Travesía	<i>Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5)</i>	

SALIDA GUAGUA	Nº PLAZAS	CLUB COLABORADOR
07:30 h	45	MOYACTIVA



GUÍAS: Rosaura Báez, Carlos Rodríguez-Valdez y Marco Padrón | TEC. DEPORTIVO: Francis Santana

La ruta comienza en las proximidades del Pico de las Nieves, en la zona donde se encuentra el punto geográfico más alto de la isla, el Morro de la Agujerada, con 1.957 metros. Toda esta área y la primera parte de este recorrido forman parte del espacio natural denominado Paisaje Protegido de las Cumbres.

En este lugar podremos disfrutar de unas panorámicas únicas de la Caldera de Tirajana y de toda la zona sur de la isla. Muy cerca se encuentran los Pozos de las Nieves, construidos por el Cabildo Catedralicio a finales del siglo XVII para almacenar la nieve caída en invierno, que tras ser convertida en hielo se trasladaba posteriormente a la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria.

Precisamente junto al primer pozo construido en 1.694 y conocido como Pozo Grande, transcurre el sendero que desciende por el barranco de la Abejerrilla en dirección a la Hoya del Gamonal. Una vez llegados a la zona de Capellanía y tras atravesar una zona de pinar, tomaremos un sendero en muy buen estado de conservación, el camino de Siete Fuentes, que nos conducirá hasta las zonas conocidas como Lomito Blanco y, siguiendo en bajada, hasta la

Hoya del Gamonal. Esta zona, en la que predominó históricamente la explotación agrícola y la explotación de los acuíferos, debe su nombre a la presencia de la especie llamada gamona.

Desde esta zona, donde continúa predominando el pinar, continuaremos descendiendo por una pista forestal que dejará a nuestra derecha el barranco de la Higuera, en dirección al Aula de la Naturaleza de Camaretas. En sus proximidades, retomaremos el sendero que nos llevará por el Lomo de Cuevas Altas hasta el Lomo de los Ingleses, desde dónde podremos contemplar las numerosas vides que se cultivan por la zona. En este tramo continuaremos por asfalto unos 300 m hasta un desvío para tomar un sendero que por la Hoya Navarra nos llevará hasta el barrio de la Lechucilla.

Tras atravesar este barrio, llegaremos a la carretera general GC-41 (San Mateo – Valsequillo) y tras cruzarla continuaremos paralelos al Barranco de la Higuera hasta llegar al casco de San Mateo, donde finaliza esta interesante ruta que ofrece muchos atractivos naturales, culturales y etnográficos.

RUTA 2

SENDERISMO



Pico de las Nieves » Siete Fuentes » Llanos de Sardina » Cruz del Saucillo » Lomo Chijinique » La Higuera » **San Mateo**

ibp 59 HKG		Dificultad Media	
🕒 horario	5h	⚠️ severidad del medio natural	2
⬆️ desnivel de subida	94 m	🗺️ orientación en el itinerario	2
⬆️ desnivel de bajada	1152 m	👣 dificultad en el desplazamiento	2
📏 distancia	11,1 km	👤 cantidad de esfuerzo necesario	3
🔄 tipo de recorrido	Travesía	Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5)	

SALIDA GUAGUA	Nº PLAZAS	CLUB COLABORADOR
07:30 h	45	GRAN CANARIA



GUÍAS: Rufino Gutiérrez, Víctor Fleitas y Rita Ojeda | TEC. DEPORTIVO: Fernando Hernández

Hermosa ruta en descenso de poca dificultad, que transcurre desde los altos de la Cumbre de Gran Canaria hasta las medianías de la isla en La Vega de San Mateo.

Esta ruta comienza, al igual que la Ruta 1, en la zona denominada Pico de las Nieves, en cuyas cercanías nos encontramos con el Pozo Grande, uno de los construidos por el Cabildo Catedralicio a finales del siglo XVII para almacenar la nieve caída en invierno, del que contaremos su historia al iniciar el recorrido.

Aprovechando nuestra situación admiraremos desde el Refugio de la Retamilla los barrancos de Tirajana y de Fataga y el Macizo de Amurga. Comentaremos los paisajes que nos rodean como son el Monumento Natural Riscos de Tirajana y Paisaje Protegido de las Cumbres.

Continuamos caminando hacia el Barranco de la Abejerilla, entre pinos, retamas y codesos disfrutando de unas bonitas vistas dirección Norte – Noreste. Seguimos el descenso y ya podemos apreciar de frente a la Montaña de la Cruz del Saucillo o Cruz de Navegante, a cuya cumbre ascenderemos para

disfrutar de las vistas de la zona de Valsequillo, si el tiempo lo permite.

Retomaremos el camino para continuar nuestra ruta a través de pista forestal de tierra y un corto sendero donde veremos un Horno de Brea. Esta pista discurre entre los límites de San Mateo y Valsequillo en donde se dividen las aguas, lo que nos permite disfrutar de una panorámica amplia de la zona norte y este de Gran Canaria, por la vertiente de San Mateo el barranco de la Higuera y por el lado de Valsequillo el barranco del Agua.

En las faldas de la Montaña de la Guirra atravesaremos la carretera GC-41 donde abandonamos el municipio de Valsequillo y ya vemos de cerca nuestro destino, San Mateo y su Vega.

Ya solo nos quedará la última bajada donde nos recibe el barrio de La Higuera y el pueblo de San Mateo, así como el encuentro con el resto de los senderistas de las otras rutas.

RUTA 3

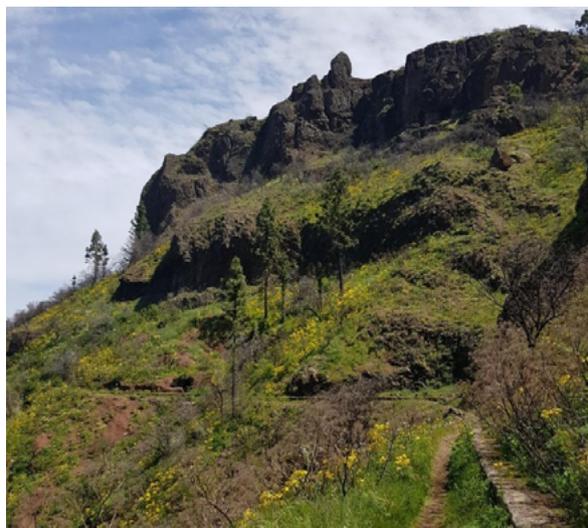
SENDERISMO

Cruz de los Llanos » Llanos de Ana López » Lagunetas » Utiaca » **San Mateo**



ibp 56 HKG		Dificultad Media-Baja	
🕒 horario	4h 30'	⚠️ severidad del medio natural	1
⬆️ desnivel de subida	187 m	🗺️ orientación en el itinerario	2
⬆️ desnivel de bajada	1083 m	🏃 dificultad en el desplazamiento	2
📏 distancia	10,3 km	🏋️ cantidad de esfuerzo necesario	3
🔄 tipo de recorrido	Travesía	<i>Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5)</i>	

SALIDA GUAGUA	Nº PLAZAS	CLUB COLABORADOR
08:00 h	40	NEOPHRON



GUÍAS: Fran Ojeda y Sergio Hernández | TEC. DEPORTIVO: Vicente Alonso

En poco más de 10 kilómetros esta preciosa ruta nos llevará desde la cumbre de Gran Canaria hasta sus medianías. Sin salir del municipio de la Vega de San Mateo, comenzaremos nuestro recorrido en la Cruz de los Llanos, a una altitud de poco más de 1.700 m.s.n.m., para llegar a San Mateo, 900 metros por debajo.

Pasaremos por la zona de Las Lagunetas, dejando a nuestro este el espectacular Barranco de Antona con la presa de mismo nombre, para dirigirnos al famoso Barranco de la Mina, que debe su nombre a la galería construida hace más de 500 años para traspasar el agua de los manantiales de La Culata de Tejeda a la Cuenca del Guinguada, y aguas abajo al conocido como Barranco de Guinguada. Un aspecto histórico reseñable es que se cree que el Barranco Guinguada marcaba la línea separatoria entre los dos guanartematos (reinos aborígenes) de Gáldar y de Telde, que existían en Gran Canaria justo antes de la conquista castellana.

Dejaremos este barranco en la zona de Utiaca para dirigirnos en este último tramo del recorrido directamente a nuestro destino, San Mateo.

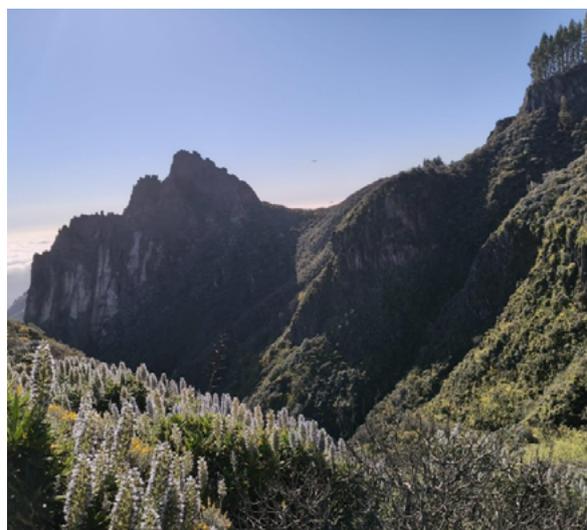
En nuestro itinerario, transitaremos por el Paisaje Protegido de Las Cumbres, uno de los espacios naturales protegidos de la isla y, en menor medida, por el de Pino Santo, lo que da una buena pista de los excepcionales valores naturales que encontraremos en esta Ruta 3 que te proponemos.

El itinerario se caracteriza por su singular belleza, que dificulta destacar unos valores sobre otros. Aun así, nos atrevemos a señalar las fabulosas vistas que encontraremos, su impresionante orografía, tan característica de la isla con sus grandes barrancos, o su flora, que tras las primeras lluvias que hemos tenido tras el verano, seguro que nos brindará un espectáculo de luz y color. Se podrían decir muchas más cosas, pero lo mejor será disfrutarlo y descubrir juntos este trocito de nuestra isla, por lo que te animamos a elegir esta fantástica ruta.

**Rincón de Tenteniguada » La Pasadera »
Cuevas Blancas » La Capellanía » La Gambuesa
» Cuesta de la Higuera » San Mateo**

ibp 89 HKG		Dificultad Alta	
🕒 horario	5h 30'	⚠️ severidad del medio natural	3
⬆️ desnivel de subida	789 m	🗺️ orientación en el itinerario	2
⬆️ desnivel de bajada	933 m	📏 dificultad en el desplazamiento	2
📏 distancia	12,4 km	🏃 cantidad de esfuerzo necesario	3
🔄 tipo de recorrido	Travesía	<small>Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5)</small>	

SALIDA GUAGUA	Nº PLAZAS	CLUB COLABORADOR
07:15 h	30	VIVAKEANDO



GUÍAS: Jose Antonio Montañez y Jaime León | TEC. DEPORTIVO: Alfonso Artilles

Esta preciosa y exigente ruta, nos llevará desde el barrio del Rincón de Tenteniguada (Valsequillo), hasta la población de la Vega de San Mateo, atravesando dos Espacios Naturales Protegidos de Gran Canaria, la Reserva Natural Especial de Los Marteles (C-6) y el Paisaje Protegido de Las Cumbres (C-25).

Nuestra ruta comienza en la plaza del pintoresco Rincón de Tenteniguada. Desde allí, nos dirigiremos al inicio del sendero SL-3, desde donde acometemos un espectacular y exigente ascenso, de unos 3 km. y aproximadamente 750 m. de desnivel positivo, a través del angosto Barranco de la Pasadera, flanqueados por majestuosos roques de los que tendremos unas buenas panorámicas, deleitándonos a la vez con la explosión de colores con la que la isla nos obsequia a través de su flora, pero también de su geología, muestra de lo cual son los Roques Grande y Chico de Tenteniguada y el Roque de El Pino.

Una vez alcanzada la cota máxima de 1.700 msnm., en una preciosa zona de pinar cercana a la presa de Cuevas Blancas, iniciaremos el descenso por el SL-4, de

unos 9 km., también bastante técnico y, por momentos exigente, hasta alcanzar nuestro destino final, el municipio de La Vega de San Mateo.

En este segundo tramo de descenso pasaremos muy cerca de la Cruz de Saucillo y del Roque del Retamar (Saucillo), en la zona de Capellanía, a 1.460 metros de altitud. Desde aquí continuaremos hacia el Barranquillo del Agua y el Lomo de Chijinique hasta alcanzar el Lomo de la Vega, por donde finalmente llegaremos al pueblo de San Mateo a través de La Cuesta de la Higuera.

Este recorrido es tan exigente como espectacular, ya que el esfuerzo que requiere superar los desniveles del ascenso y descenso y los paisajes únicos de las medianas de las islas en la zona de Tenteniguada y San Mateo suponen una combinación perfecta, por lo que te animamos a inscribirse en esta ruta si cuentas con un buen nivel físico.



**Rincón de Tenteniguada » Roque Pescuezo »
Roque Jincado » Capellanía » Barranquillo del
Agua » Lomo Chijinique » San Mateo**

ibp 78 HKG		Dificultad Alta	
🕒 horario	5h	⚠️ severidad del medio natural	3
⬆️ desnivel de subida	796 m	🗺️ orientación en el itinerario	2
⬆️ desnivel de bajada	669 m	👣 dificultad en el desplazamiento	2
📏 distancia	8,6 km	🏃 cantidad de esfuerzo necesario	3
🔄 tipo de recorrido	Travesía	<small>Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5)</small>	

SALIDA GUAGUA	Nº PLAZAS	CLUB COLABORADOR
07:15 h	25	SAN BERNARDO



GUÍAS: Jose Medina y Willy | TEC. DEPORTIVO: Victor Sánchez

Este itinerario transcurre por la zona oeste de la denominada Caldera de Tenteniguada, con un itinerario de 9 kilómetros que presenta una pendiente pronunciada hasta llegar a la zona de cumbre, desde donde iniciaremos un descenso igualmente pronunciado hacia San Mateo, de tal modo que al término de la ruta habremos superado un desnivel acumulado positivo de casi 800 metros y un desnivel acumulado negativo de 669 metros.

El punto de inicio de la ruta es el caserío del Rincón de Tenteniguada, en el municipio de Valsequillo, en una zona típica de las medianías de la isla, a casi 1.000 metros de altitud.

Nuestro recorrido transcurrirá por la Reserva Natural Especial de la Caldera de los Marteles en todo su tramo de ascenso. Este es un Espacio Natural protegido con altos valores paisajísticos y naturales, que cuenta también con una interesante representación de la geología de la isla, muestras de lo cual son los numerosos roques que podremos observar en nuestro camino.

De este modo, a lo largo de nuestro recorrido, tendremos unas buenas panorámicas de los Roques Grande y Chico de Tenteniguada, así como del Roque el Pino, pasando también al pie de los Roques Pescuezo y Jincado. En el tramo de descenso pasaremos muy cerca del Roque del Retamar o del Saucillo, en la zona de Capellanía, a 1.460 metros de altitud, y de los Roquetes de la Lechucilla, por lo que esta ruta bien podría denominarse la Ruta de los Roques.

Desde la zona de Capellanía descenderemos hacia el Barranquillo del Agua y la Lechucilla para continuar en el tramo final hacia el pueblo de San Mateo.

La flora tanto en el tramo de ascenso como de descenso en la vertiente de San Mateo está compuesta por una gran cantidad de especies como retamas, tajinastes, tinguarras, salvia, cañahejas, marrubios, inciensos, escobones, codesos y pinos.

Teror » Capellanía » Arbejales » Barranco La Mina » Utiaca » San Mateo

ibp 71 HKG		Dificultad Media-Alta	
horario	5h 30'	severidad del medio natural	3
desnivel de subida	675 m	orientación en el itinerario	2
desnivel de bajada	744 m	dificultad en el desplazamiento	2
distancia	11,5 km	cantidad de esfuerzo necesario	3
tipo de recorrido	Travesía	<small>Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5)</small>	

SALIDA GUAGUA	Nº PLAZAS	CLUB COLABORADOR
07:00 h	40	VEREDAS ATAURO



GUÍAS: Francisco Rodríguez y José Yeray Rodríguez | TEC. DEPORTIVO: Luis Alemán

El trayecto se inicia en la plaza de Sintés, justo detrás de la basílica de Nuestra Señora del Pino, en el municipio de la Villa de Teror, dirigiéndonos hacia el cruce de El Álamo, donde comienza la calle de El Chorrillo que desciende hacia el barranco. Al finalizar esta calle, continuaremos por el paseo de Florián, al final del cual seguiremos por la calle de La Ligüña, que nos conduce hacia la subida de El Pedregal, para luego descender al lecho del barranco y continuar por el sendero de la Cuesta Falcón. En este tramo se observan ejemplares de monteverde y granadillos, muchas tederas e hinojos, así como abundantes asentamientos de población agrupados y dispersos, una gran cantidad de parcelas de agricultura destinadas al mercado local y al autoconsumo, y numerosas explotaciones de ganado estabulado.

Continuaremos hacia la Cuesta de los Arbejales pasando por el barrio homónimo, para proseguir hasta el Álamo, desde dónde continuaremos por carretera hasta la zona de la Cruz del Piquillo.

Continuamos el trayecto por el sendero S22, en bajada hasta las casas y el Albergue Municipal, a lo largo de este tramo vemos cultivos de cítricos y de papas adentrándose en el cauce del Barranco la Mina. Desde este mismo camino tomaremos una vereda que baja hasta el fondo del barranco y que pasa cerca de un antiguo molino y de la zona conocida como las Haciendas.

Después de cruzar el barranco, ascenderemos por una pista de tierra que pasa junto a un alpendre hasta la carretera general. Por esta vía llegaremos a la entrada del casco del pueblo de San Mateo. Una pista nos guiará hasta la parte de bajada de la antigua Vega de Arriba.

Subimos por la calle de Lourdes, donde la ermita, hasta la trasera de la iglesia de San Mateo, que rodeamos hasta alcanzar su fachada principal donde concluimos la ruta del nuestro encuentro de senderismo.

RUTA 7

SENDERISMO

Degollada de las Palomas (Hoya Becerra) » Barranco de la Mina » Pataburro » El Portillo » Utiaca » **San Mateo**



ibp 47 HKG		Dificultad Media-Baja	
🕒 horario	4h 30'	⚠️ severidad del medio natural	4
⬆️ desnivel de subida	159 m	🗺️ orientación en el itinerario	2
⬆️ desnivel de bajada	1042 m	👣 dificultad en el desplazamiento	2
📏 distancia	11,3 km	🏃 cantidad de esfuerzo necesario	3
🔄 tipo de recorrido	Travesía	Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5)	

SALIDA GUAGUA	Nº PLAZAS	CLUB COLABORADOR
07:45 h	45	BOULDER HALL C.C.



GUÍAS: Jose Correa, Jorge Quevedo y Armando Sánchez | TEC. DEPORTIVO: Eulalia Godoy

Embárcate en una travesía inolvidable desde el Mirador de la Degollada de las Palomas, junto a la Hoya Becerra, uno de los balcones naturales más espectaculares de Gran Canaria. Desde este punto privilegiado se abre ante ti una vista de postal: el imponente Roque Nublo se alza como un guardián ancestral, acompañado por el majestuoso Roque Bentayga y la grandiosa caldera de Tejeda, una de las formaciones geológicas más antiguas de la isla. La ruta sigue el sendero S16, descendiendo suavemente entre crestas y pinares hacia la zona de Pataburro, donde el silencio del bosque solo se rompe por el canto de los pájaros y el susurro del viento entre las ramas. En Las Lagunetas, la vegetación se vuelve más densa, con pinares de *Pinus canariensis* que se mezclan con matorrales de codesos y jaras, aportando un aroma fresco y resinoso al camino.

Uno de los tramos más destacados del recorrido es el paso por el Barranco de la Mina, un enclave de gran valor natural e histórico, donde el agua ha modelado la roca creando paisajes sorprendentes y donde antaño se canalizaban las aguas hacia la zona baja de la isla.

Este barranco, junto al de Antona, aporta una riqueza paisajística única a la ruta, con zonas más húmedas y llenas de vida.

Continuando hacia Las Huertas, los antiguos bancales de cultivo nos hablan de una historia agrícola ligada al esfuerzo de generaciones enteras. El tramo final, enlazando con el sendero S22, nos guía entre caminos empedrados y casas rurales hasta el encantador pueblo de San Mateo, con su arquitectura tradicional y su atmósfera serena. Es el lugar perfecto para terminar la jornada y disfrutar de la invitación al almuerzo final.

Con una distancia total de 11,5 kilómetros y un desnivel negativo de aproximadamente 1.042 metros, esta ruta es mayoritariamente de descenso, ideal para senderistas con experiencia moderada que buscan una jornada exigente pero muy gratificante. Un recorrido que combina panorámicas de alta montaña, rincones naturales llenos de vida y una inmersión en la historia rural de Gran Canaria.

RUTA 8

SENDERISMO

Santa Brígida » Barranco Alonso » Barranco La Mina » San Mateo



ibp 47 HKG		Dificultad Media	
🕒 horario	4h 30'	⚠️ severidad del medio natural	3
⬆️ desnivel de subida	562 m	🗺️ orientación en el itinerario	2
⬆️ desnivel de bajada	234 m	👣 dificultad en el desplazamiento	2
📏 distancia	10,9 km	👤 cantidad de esfuerzo necesario	3
🔄 tipo de recorrido	Travesía	Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5)	

SALIDA GUAGUA	Nº PLAZAS	CLUB COLABORADOR
08:00 h	45	ENGÁLIATE



GUÍAS: Hugo Ramos, Mauro Didone y Juanfra Díaz | TEC. DEPORTIVO: Yaiza Cardona

El viaje comienza en el corazón del casco antiguo de Santa Brígida, entre calles que guardan la memoria de otros tiempos. Tras dejar atrás el empedrado y el murmullo del pueblo, el camino nos invita a descender suavemente por el sendero S-17, abriéndose paso hacia el barranco que, con su frescura y verdor, guía nuestros pasos en dirección norte.

El aire se vuelve más puro mientras avanzamos, y pronto, en el encuentro con el Barranco Alonso, en el paraje de Las Meleguinas, el sendero nos pide alzar la mirada y comenzar una subida pausada hacia el oeste. A la altura del kilómetro 3,5, surge ante nosotros el majestuoso Drago legendario, un guardián ancestral del lugar que parece susurrar historias de siglos pasados. Allí, el tiempo se detiene un instante para contemplar su grandeza.

Al reanudar la marcha por el Sendero S-16, que serpentea junto al Barranco de la Mina, descubrimos que nuestros pasos se adentran en el corazón del Paisaje Protegido de Pino Santo (C-23), un entorno de gran valor natural que enriquece la caminata con

su vegetación y encanto singular. La Solana se abre luminosa, y el sendero nos conduce hasta el cruce con el S-22.

Es aquí, en el kilómetro 8,1, donde la pendiente se hace más desafiante y el camino nos pone a prueba, ascendiendo con firmeza hacia el sur. Cruzamos la GC-42, y tras ese breve tramo de asfalto, la ruta nos recompensa con un nuevo descenso por el Barranco de los Castillejos. Sendero, cemento y carretera se entrelazan poco a poco, hasta guiarnos al apacible casco rural de San Mateo, donde el recorrido encuentra su merecido descanso.

Si quieres disfrutar de una jornada de senderismo de intensidad media por una de las zonas de medianías de la isla con mayor interés natural y paisajístico, inscríbete en esta ruta ya que estamos seguros de que descubrirás lugares únicos.

RUTA 9

MARCHA NÓDICA

Aula de la Naturaleza de Camaretas » Lomo de Cuevas Altas » Lomo de los Ingleses » La Asomada San Mateo



ibp 25 HKG		Dificultad Media-Baja	
🕒 horario	3h 30'	⚠️ severidad del medio natural	4
⬆️ desnivel de subida	100 m	🗺️ orientación en el itinerario	2
⬆️ desnivel de bajada	530 m	👣 dificultad en el desplazamiento	2
📏 distancia	8,0 km	👤 cantidad de esfuerzo necesario	2
🔄 tipo de recorrido	Travesía	Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5)	

SALIDA GUAGUA	Nº PLAZAS	CLUB COLABORADOR
08:30 h	14	SAN BERNARDO



GUÍAS: Nicoletta Panetti y Juani Saavedra

La ruta discurre por el Paisaje Protegido de las Cumbres y dentro del arco montañoso de mayor altitud de la isla de Gran Canaria, en la que se encuentra una de las cabeceras de cuencas hidrográficas y barrancos más importantes de la misma, la Hoya del Gamonal.

Iniciaremos nuestro itinerario desde el Aula de la Naturaleza de Camaretas, un caserío del municipio de San Mateo situado a 1.312 metros de altura, en una zona de fuertes pendientes donde predomina el cultivo en terrazas de vides, pero también de cereales, papas y árboles frutales.

Emprenderemos la marcha desde aquí, en descenso hacia San Mateo, uno de los municipios más pintorescos de la isla, que conserva vestigios de la arquitectura tradicional canaria y de su rica historia agrícola.

Durante el descenso, se atraviesan paisajes de montaña y medianías que alternan entre zonas boscosas y campos cultivados. El camino serpentea entre la naturaleza y pequeños núcleos de viviendas rurales, pasando en primer lugar por la Cruz del Gamonal, lugar donde nos detendremos para apreciar las buenas vistas que ofrece, siempre que la climatología lo permita.

Continuando el itinerario pasaremos también por el Lomo de los Ingleses, La Caldereta y La Asomada, para finalmente llegar a San Mateo.

La vegetación en esta área es representativa de las zonas de transición entre el bosque termófilo y el pinar canario, con elementos de ambos ecosistemas. Algunos ecosistemas destacados incluyen el Pinar Canario, que observaremos a medida que se transita en altitud hacia la Cruz del Gamonal y las zonas más cercanas a San Mateo, así como vegetación de transición en las zonas más bajas, cercanas a Camaretas, donde podremos encontrar especies propias del bosque termófilo como acebuches, sabinas y algún almácigo, además de diversas especies arbustivas como la escobilla y el incienso y otras como la cresta de gallo, la Flor de mayo leñosa y la gamona, que da precisamente nombre a la Hoya del Gamonal.

En definitiva, esta marcha nórdica transcurre por un sendero que atraviesa diferentes tipos de terreno, desde senderos tradicionales hasta pistas de tierra y algún tramo de vía asfaltada, que permiten conocer zonas con vegetación frondosa, pinares y áreas con vistas más abiertas.

Aula de la Naturaleza de Camaretas » Lomo de Cuevas Altas » Lomo de los Ingleses » La Asomada San Mateo

ibp 25 HKG		Dificultad Media-Baja	
horario	3h 30'	severidad del medio natural	4
desnivel de subida	100 m	orientación en el itinerario	2
desnivel de bajada	530 m	dificultad en el desplazamiento	2
distancia	8,0 km	cantidad de esfuerzo necesario	2
tipo de recorrido	Travesía	<small>Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5)</small>	

SALIDA GUAGUA N° PLAZAS
08:30 h 14



GUÍAS: Marisol Santiago y Giovanni Abruzzese

La ruta discurre por el Paisaje Protegido de las Cumbres y dentro del arco montañoso de mayor altitud de la isla de Gran Canaria, en la que se encuentra una de las cabeceras de cuencas hidrográficas y barrancos más importantes de la misma, la Hoya del Gamonal.

Iniciaremos nuestro itinerario desde el Aula de la Naturaleza de Camaretas, un caserío del municipio de San Mateo situado a 1.312 metros de altura, en una zona de fuertes pendientes donde predomina el cultivo en terrazas de vides, pero también de cereales, papas y árboles frutales.

Emprenderemos la marcha desde aquí, en descenso hacia San Mateo, uno de los municipios más pintorescos de la isla, que conserva vestigios de la arquitectura tradicional canaria y de su rica historia agrícola.

Durante el descenso, se atraviesan paisajes de montaña y medianías que alternan entre zonas boscosas y campos cultivados. El camino serpentea entre la naturaleza y pequeños núcleos de viviendas rurales, pasando en primer lugar por la Cruz del Gamonal, lugar donde nos detendremos para apreciar las buenas vistas que ofrece, siempre que la climatología lo permita.

Continuando el itinerario pasaremos también por el Lomo de los Ingleses, La Caldereta y La Asomada, para finalmente llegar a San Mateo.

La vegetación en esta área es representativa de las zonas de transición entre el bosque termófilo y el pinar canario, con elementos de ambos ecosistemas. Algunos ecosistemas destacados incluyen el Pinar Canario, que observaremos a medida que se transita en altitud hacia la Cruz del Gamonal y las zonas más cercanas a San Mateo, así como vegetación de transición en las zonas más bajas, cercanas a Camaretas, donde podremos encontrar especies propias del bosque termófilo como acebuches, sabinas y algún almácigo, además de diversas especies arbustivas como la escobilla y el incienso y otras como la cresta de gallo, la Flor de mayo leñosa y la gamona, que da precisamente nombre a la Hoya del Gamonal.

En definitiva, esta ruta transcurre por un sendero que atraviesa diferentes tipos de terreno, desde senderos tradicionales hasta pistas de tierra y algún tramo de vía asfaltada, que permiten conocer zonas con vegetación frondosa, pinares y áreas con vistas más abiertas.



8 NOVIEMBRE

XVI ENCUENTRO ANUAL

SENDERISMO GRAN CANARIA

VEGA DE SAN MATEO

2025



INSCRIPCIÓN



Más Información y Contacto

Pueden solicitar aclaraciones o información adicional a través de:

Correo electrónico
fgcmcorreo@gmail.com

Teléfono
928 460 045
Martes y jueves de 20 a 22 h

ORGANIZA

COLABORAN



FECAMON
FEDERACIÓN CANARIA
DE MONTAÑA
HOWDEN



CLUBES COLABORADORES



Club Deportivo
ENGALIA TE



Mov **ctiva**

