# PROGRAMA MPAL DE SENDERISMO "SAN BARTOLOMÉ CAMINA"

## POR LOS CAMINOS DE GRAN CANARIA

**(solo para adultos entre 18 y 69 años)**

- Sábado 9/11/2024, **Circular Arco del Coronadero: 'El poder de la erosión':**
Desnivel acumulado: + → 387 m aprox. - → 382 m
Dificultad: Media
Distancia: 8,66 km aprox.

-Domingo, 24/11/2024, **La ventana del Nublo, un arco sin igual:**
Desnivel acumulado: + → 556 m aprox. - → 556 m
Dificultad: Media
Distancia: 11,3 km aprox.

-Sábado 14/12/2024, **Artenara - Valsendero: 'Cumbre en esencia'**
Desnivel acumulado: + → 756 m aprox. - → 1.135 m
Dificultad: Alta
Distancia: 12,9 km aprox.

-Sábado 21/12/2024, **La Fortaleza-Sta Lucía: 'Tras los últimos pasos' + ASADERO CONVIVENCIA**
Desnivel acumulado: + → 518 m aprox. - → 366 m
Dificultad: Media
Distancia: 8,95 km aprox.

## SENDERISMO EN FAMILIA

**(para familias con niños y personas individualmente)**

-Domingo 10/11/2024, **Circular Laguna de Valleseco: 'La magia de la Laurisilva'**
Desnivel acumulado: + → 481 m aprox. - → 489 m
Dificultad: Baja
Distancia: 7 km aprox.

-Domingo 15/12/2024, **Circular Teror - Barranco del Álamo: 'Entre barrancos y escaleras'**
Desnivel acumulado: + →315 m aprox. - → 315 m
Dificultad: Baja
Distancia: 5,5 km aprox

# INFORMACIÓN

## Estadio Mpal. "Maspalomas"

928 72 34 00 Ext. 1583
De 8 a 14 horas, de lunes a viernes.

## Pabellón Mpal. El Tablero.

928 72 34 00 Ext. 1601
De 8 a 14 horas, de lunes a viernes.

## C. D. Vicente del Bosque Castillo del Romeral

928 72 34 00 Ext. 1581
De 8 a 14 horas, de lunes a viernes.

E-MAIL:
**deportes@maspalomas.com**

WEB:
**www.maspalomas.com**

FACEBOOK:
**San Bartolomé de Tirajana Deportes**

TWITTER:
**Deportes_SBT**

# MAILING DEPORTE MUNICIPAL

**Si desea estar informado de las noticias deportivas municipales envíenos un email a deportes@maspalomas.com**

SENDERISMO

SAN BARTOLOMÉ CAMINA

PROGRAMA MUNICIPAL DE SENDERISMO

Concejalía de Deportes

Ayuntamiento de San Bartolomé de Tirajana

MASPALOMAS

## NORMAS DE LA ACTIVIDAD

- Los participantes que se inscriban a las actividades de senderismo deben conocer las presentes normas de la actividad y se comprometen a su cumplimiento desde el momento de la inscripción. El hecho de inscribirse significa reconocer haber sido informado de la ruta, del recorrido y de los requerimientos físicos de la misma, así como que posee la condición física adecuada para realizar la actividad.

- De la misma forma al inscribirse en la actividad el participante declara que no padece enfermedad o dolencia alguna que imposibilite la práctica del senderismo, entendiendo como tal la realización de caminatas con un alto nivel de esfuerzo físico. El usuario se compromete a informar por escrito en el momento de la inscripción si padece alguna dolencia o enfermedad que pudiera afectar a su rendimiento físico o mental .

- La Concejalía de Deportes podrá requerir la presentación de un **certificado o informe médico** si así lo considerase oportuno para poder participar en la actividad.

- Como continuación a los dos puntos anteriores el Ayuntamiento declina cualquier responsabilidad o consecuencia que se derive de la participación negligente del usuario en las actividades de senderismo.

- Es aconsejable someterse a una revisión médica antes de comenzar la temporada de senderismo.

- Atender en todo momento a las consideraciones que a nivel particular sobre cada caminata se comunicarán a los usuarios/as y que pudieran a fectar al desarrollo de la misma.

**MATERIAL ACONSEJADO:** Siempre en perfectas condiciones de uso. Imprescindible un calzado adecuado, preferiblemente botas de montaña. Llevar siempre protector solar, un sombrero o gorra, ropa ligera y poco ajustada; un bastón o garrote será también muy útil para las bajadas. Se debe ir provisto, además, de comida para 5 o 6 horas (compuesta, sobre todo, por productos de pequeño volumen pero con alto poder energético), así como de un litro de agua por persona como mínimo. Una mochila mediana y bolsa para la basura. En función climatología: botas resistentes al agua, chubasquero o capa y pantalón de agua, ropa de abrigo.

- Seguir en todo momento las indicaciones del guía y de los monitores de la ruta.

- Respetar el medio ambiente, así como las propiedades privadas que encontremos en la ruta.

- No arrojar basura ni desperdicios, recoger incluso las propias pieles de las frutas y cascaras para transportarlas hasta un punto de recogida.

- Ningún componente del grupo podrá regresar sólo o quedar aislado, en caso de cualquier indisposición que no permita seguir al grupo se deberá avisar al personal de la caminata.

- No exponerse a situaciones de riesgo innecesariamente, ni al resto del grupo.

- Informar de cualquier aspecto que pueda ser relevante a la organización.

- Si está lloviendo o en función del estado del suelo, prevenir posibles resbalones.

- En los cruces y desvíos, antes de continuar el recorrido, esperar al grupo y seguir las indicaciones del monitor.

- En caso de transitar por carretera, caminar por la izquierda y en fila.

- Durante la semana cuidar la preparación física. El senderismo exige estar en buena forma.

- La participación de menores está condicionada a que sean acompañados por familiar a cargo o su tutor (solo en senderismo en familia).

- No hacer ruidos innecesarios y no alterar la tranquilidad de los lugares de la ruta.

- No salirse del sendero marcado, respetando el trazado.

- Respetar la flora y la fauna. Arrancar flores y ramas está prohibido, no molestar a los animales.

- Respetar y cuidar las fuentes, los charcos y los cursos de agua. Nunca verter en ellos jabones, detergentes, productos contaminantes o residuos.

## INSCRIPCIÓN Y CONDICIONES

**DESTINATARIOS: Personas entre 18 y 69 años** (incluidos)
**CUOTA:** Gratuita

- **Identificándose con DNI, NIE y/o pasaporte (obligatorio), a partir del lunes previo al día de la actividad. (SOLO EMPADRONADOS) y a partir del jueves (NO EMPADRONADOS) y hasta el viernes a las 12 horas. (Caso de querer inscribir a otras personas, se debe presentar DNI de estas y como máximo a tres).**

- En las oficinas de Deportes, de 8 a 14 horas: Estadio Maspalomas, Pabellón El Tablero y CD Vicente del Bosque Castillo del Romeral y en la web de pagos :

**https://www.maspalomas.com/index.php/dep-tramitesenlinea**

- Los usuarios con información incompleta (incluida foto) no se podrán inscribir ni se permitirá a usuarios inscribir a otros usuarios que no estén correctamente en nuestra base de datos.

### INSCRIPCIÓN POR WEB DE PAGOS

- Cada usuario deberá tener su ficha cumplimentada previamente en nuestras oficinas, con todos sus datos, incluida foto y justificado el descuento familiar (en su caso) con el libro de familia, que se escaneará y se incluirá en la ficha personal. Para realizar la inscripción por web será necesario el n.º DNI, NIE o pasaporte, la fecha de nacimiento y un email a donde se enviará el enlace de acceso. Con estos datos se podrá acceder a la web de pagos. Consultar trámite en nuestras oficinas.

### CONDICIONES

- Las plazas son limitadas y serán asignadas por riguroso orden de inscripción.

- La Concejalía de Deportes proporcionará transporte en guagua, con salida y llegada desde San Fernando de Maspalomas, El Tablero y Juan Grande (únicamente) hasta el lugar de la caminata, recogiendo a los senderistas al final de la misma. El horario de salida se respetará estrictamente. La finalización y hora de llegada dependerá de cada ruta y la distancia recorrida.

- El precio incluye: transporte, monitores y asistencia de servicio preventivo en la actividad

- La Concejalía de Deportes, en caso de peligro para el desarrollo de la actividad, en función de la situación climatológica, o por otro motivo, podrá suspender la caminata.

## RUTAS DE SENDERISMO EN SAN BTMÉ TIRAJANA

En el siguiente enlace de nuestra web:

**turismo.maspalomas.com/sites/default/files/rutas-web-senderos-es.pdf**