



Guía ampliada: 160 rutas de senderismo en Canarias

20 rutas por isla: Tenerife, Gran Canaria, Lanzarote, Fuerteventura, La Palma, La Gomera, El Hierro y La Graciosa

www.rutasmujerestrotessup.es

Uso recomendado: guía de planificación y contenidos para la web. Antes de publicar o convocar cualquier ruta, validar track, distancia, desnivel, permisos, meteorología, calor, disponibilidad de agua, estado del sendero, alertas y normativa del espacio protegido.

Resumen por islas

Isla	Entorno orientativo	N.º rutas
Tenerife	Teide, Anaga, Teno, pinares, volcanes recientes, barrancos y costa norte	20
Gran Canaria	cumbres, barrancos, laurisilva, dunas, riscos, presas y caminos históricos	20
Lanzarote	volcanes, malpaíses, Famara, Timanfaya, La Geria, costa y paisajes lunares	20
Fuerteventura	islotes, jable, barrancos, volcanes suaves, playas largas y caminos áridos	20
La Palma	red GR/PR/SL, volcanes, Roque de los Muchachos, laurisilva, costa y Caldera de Taburiente	20
La Gomera	Garajonay, laurisilva, barrancos, caminos tradicionales, miradores y pueblos	20
El Hierro	senderos de tradición, sabinars, riscos, costa volcánica, miradores y caminos de mudada	20
La Graciosa	Archipiélago Chinijo, playas, costa volcánica, caminos de arena, miradores y rutas suaves	20



Tenerife

Entorno orientativo: Teide, Anaga, Teno, pinares, volcanes recientes, barrancos y costa norte

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
1	PNT 01 La Fortaleza	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
2	PNT 02 Arenas Negras	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
3	PNT 03 Roques de García	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
4	PNT 04 Siete Cañadas	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
5	PNT 07 Montaña Blanca - La Rambleta	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
6	PNT 13 Sámara	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
7	PNT 14 Alto de Guamaso	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
8	PR-TF 72 Vilaflor - Paisaje Lunar	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
9	PR-TF 43 Garachico - Chinyero	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
10	PR-TF 59 Las Portelas - Masca	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
11	PR-TF 86 El Contador - Parador Nacional	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
12	Sendero de los Sentidos en Anaga	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monteverde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
13	Cruz del Carmen - Punta del Hidalgo	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
14	El Pijaral o Bosque Encantado	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monteverde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
15	Afúr - Taganana	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
16	Benijo - El Draguillo	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
17	Barranco del Infierno	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
18	Teno Alto - Punta de Teno	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
19	Circular El Palmar por Las Lagunetas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
20	Chinyero circular	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [PNT 01 La Fortaleza](#) | [PNT 02 Arenas Negras](#) | [PNT 03 Roques de García](#) | [PNT 04 Siete Cañadas](#) | [PNT 07 Montaña Blanca - La Rambleta](#) | [PNT 13 Sámara](#) | [PNT 14 Alto de Guamaso](#) | [PR-TF 72 Vilaflor - Paisaje Lunar](#) | [PR-TF 43 Garachico - Chinyero](#) | [PR-TF 59 Las Portelas - Masca](#) | [PR-TF 86 El Contador - Parador Nacional](#) | [Sendero de los Sentidos en Anaga](#) | [Cruz del Carmen - Punta del Hidalgo](#) | [El Pijaral o Bosque Encantado](#) | [Afúr - Taganana](#) | [Benijo - El Draguillo](#) | [Barranco del Infierno](#) | [Teno Alto - Punta de Teno](#) | [Circular El Palmar por Las Lagunetas](#) | [Chinyero circular](#)



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es



Gran Canaria

Entorno orientativo: cumbres, barrancos, laurisilva, dunas, riscos, presas y caminos históricos

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
21	Ruta de la Plata	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
22	Barranco de Azuaje	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
23	Roque Nublo desde La Goleta	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
24	Pico de las Nieves circular	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
25	Caldera de Bandama	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
26	Barranco de los Cernícalos	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
27	Camino de Santiago de Gran Canaria	Cultural / camino tradicional	Fácil / moderado	Caminos históricos, pueblos, patrimonio rural y paisaje tradicional.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
28	Cruz de Tejeda - Artenara	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
29	Tamadaba - Presa de los Pérez	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
30	Tilos de Moya	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monteverde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
31	Agaete - Valle de Guayedra	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
32	Circular Valleseco - La Laguna	Cultural / camino tradicional	Fácil / moderado	Caminos históricos, pueblos, patrimonio rural y paisaje tradicional.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
33	Firgas - Azuaje - Moya	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monteverde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
34	Dunas de Maspalomas	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
35	Tufia - Ojos de Garza	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
36	Fontanales - Montaña Alta	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
37	Risco Caído y Montañas Sagradas	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
38	Tejeda - La Culata - Roque Nublo	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
39	Veneguera - Playa de Veneguera	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
40	Cruz Grande - Pílancones	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Ruta de la Plata](#) | [Barranco de Azuaje](#) | [Roque Nublo desde La Goleta](#) | [Pico de las Nieves circular](#) | [Caldera de Bandama](#) | [Barranco de los Cernícalos](#) | [Camino de Santiago de Gran Canaria](#) | [Cruz de Tejeda - Artenara](#) | [Tamadaba - Presa de los Pérez](#) | [Tilos de Moya](#) | [Agaete - Valle de Guayedra](#) | [Circular Valleseco - La Laguna](#) | [Firgas - Azuaje - Moya](#) |



Trote's Up | www.rutasmujerestrotesup.es

[Dunas de Maspalomas](#) | [Tufía - Ojos de Garza](#) | [Fontanales - Montaña Alta](#) | [Risco Caído y Montañas Sagradas](#) | [Tejeda - La Culata - Roque Nublo](#) | [Veneguera - Playa de Veneguera](#) | [Cruz Grande - Pilancones](#)



Lanzarote

Entorno orientativo: volcanes, malpaíses, Famara, Timanfaya, La Geria, costa y paisajes lunares

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
41	Los Gracioseros por Riscos de Famara	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
42	Caldera Blanca y La Caldereta	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
43	Camino de los Volcanes de Timanfaya	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
44	Volcán del Cuervo	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
45	Montaña Colorada	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
46	La Geria - volcán Guardilama	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
47	Haría - Bosquecillo - Risco de Famara	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monte verde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
48	Ye - Volcán de la Corona	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
49	Cueva de los Verdes exterior	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
50	Caleta de Famara - Bajo Risco	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
51	Maguez - Guinate	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
52	Costa de Papagayo	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
53	Playa Quemada - Puerto Calero	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
54	Teguise - Ermita de las Nieves	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
55	Tinajo - Mancha Blanca	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
56	Femés - Pico de la Aceituna	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
57	Órzola - Caletón Blanco	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
58	Salinas de Janubio - Los Hervideros	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
59	El Golfo - Charco de los Clicos	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
60	Arrecife - San Bartolomé por caminos rurales	Cultural / camino tradicional	Fácil / moderado	Caminos históricos, pueblos, patrimonio rural y paisaje tradicional.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Los Gracioseros por Riscos de Famara](#) | [Caldera Blanca y La Caldereta](#) | [Camino de los Volcanes de Timanfaya](#) | [Volcán del Cuervo](#) | [Montaña Colorada](#) | [La Geria - volcán Guardilama](#) | [Haría - Bosquecillo - Risco de Famara](#) | [Ye - Volcán de la Corona](#) | [Cueva de los Verdes exterior](#) | [Caleta de Famara - Bajo Risco](#) | [Maguez - Guinate](#) | [Costa de](#)



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es

[Papagayo](#) | [Playa Quemada - Puerto Calero](#) | [Teguiise - Ermita de las Nieves](#) | [Tinajo - Mancha Blanca](#) | [Femés - Pico de la Aceituna](#) | [Órzola - Caletón Blanco](#) | [Salinas de Janubio - Los Hervideros](#) | [El Golfo - Charco de los Clicos](#) | [Arrecife - San Bartolomé por caminos rurales](#)



Fuerteventura

Entorno orientativo: islotes, jable, barrancos, volcanes suaves, playas largas y caminos áridos

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
61	Islote de Lobos circular	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
62	Betancuria - Vega de Río Palmas	Cultural / camino tradicional	Fácil / moderado	Caminos históricos, pueblos, patrimonio rural y paisaje tradicional.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
63	Barranco de las Peñitas	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
64	Pico de la Zarza	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
65	Ruta de los Volcanes de Lajares	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
66	Calderón Hondo	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
67	Malpaís de la Arena	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
68	Ajuy - Cuevas de Ajuy	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
69	Costa de Cofete	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
70	Gran Valle - Cofete	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
71	Morro Jable - Punta de Jandía	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
72	Tindaya circular	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
73	Los Molinos - Playa de Jarugo	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
74	Barranco de Esquinzo	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
75	Barranco de la Madre del Agua	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
76	La Pared - Costa Calma	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
77	El Cotillo - Faro del Tostón	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
78	Corralejo - Grandes Playas	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
79	Vallebrón - Mirador de la Degollada	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
80	Antigua - Betancuria por caminos tradicionales	Cultural / camino tradicional	Fácil / moderado	Caminos históricos, pueblos, patrimonio rural y paisaje tradicional.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Islote de Lobos circular](#) | [Betancuria - Vega de Río Palmas](#) | [Barranco de las Peñitas](#) | [Pico de la Zarza](#) | [Ruta de los Volcanes de Lajares](#) | [Calderón Hondo](#) | [Malpaís de la Arena](#) | [Ajuy - Cuevas de Ajuy](#) | [Costa de Cofete](#) | [Gran Valle - Cofete](#) | [Morro Jable - Punta de Jandía](#) | [Tindaya circular](#) | [Los Molinos - Playa de Jarugo](#) | [Barranco de Esquinzo](#) |



Trote's Up | www.rutasmujerestrotesup.es

[Barranco de la Madre del Agua](#) | [La Pared - Costa Calma](#) | [El Cotillo - Faro del Tostón](#) | [Corralejo - Grandes Playas](#) | [Vallebrón - Mirador de la Degollada](#) | [Antigua - Betancuria por caminos tradicionales](#)



La Palma

Entorno orientativo: red GR/PR/SL, volcanes, Roque de los Muchachos, laurisilva, costa y Caldera de Taburiente

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
81	GR-130 Camino Real de la Costa	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
82	GR-131 El Bastón	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
83	PR-LP 1 Santa Cruz de La Palma - El Pilar	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
84	PR-LP 2 Santa Cruz de La Palma - La Galga	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
85	PR-LP 3 Pico de la Nieve - Santa Cruz	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
86	PR-LP 4 Barranco de la Madera - Pico de la Nieve	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
87	PR-LP 6 Marcos y Cordero	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
88	PR-LP 7 Los Tilos - Pico de la Nieve	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
89	PR-LP 8 Barlovento - Pico de la Nieve	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
90	PR-LP 9 Santo Domingo - Roque de los Muchachos	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
91	PR-LP 10 La Zarza - La Caldera	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
92	PR-LP 11 Puntagorda - Roque de los Muchachos	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
93	PR-LP 12 Tijarafe - Porís de Candelaria	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
94	Ruta de los Volcanes	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
95	Caldera de Taburiente	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
96	Cumbrecita - Lomo de las Chozas	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
97	Roque de los Muchachos	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
98	Volcanes de Fuencaliente	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
99	Cubos de la Galga	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monte verde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
100	Mirador del Time - Tazacorte	Cultural / camino tradicional	Fácil / moderado	Caminos históricos, pueblos, patrimonio rural y paisaje tradicional.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.

Búsquedas de apoyo por ruta: [GR-130 Camino Real de la Costa](#) | [GR-131 El Bastón](#) | [PR-LP 1 Santa Cruz de La Palma - El Pilar](#) | [PR-LP 2 Santa Cruz de La Palma - La Galga](#) | [PR-LP 3 Pico de la Nieve - Santa Cruz](#) | [PR-LP 4 Barranco de la Madera - Pico de la Nieve](#) | [PR-LP 6 Marcos y Cordero](#) | [PR-LP 7 Los Tilos - Pico de la Nieve](#) | [PR-LP 8 Barlovento - Pico de la Nieve](#) | [PR-LP 9 Santo Domingo - Roque de los Muchachos](#) | [PR-LP 10 La Zarza - La Caldera](#) | [PR-LP 11 Puntagorda - Roque de los Muchachos](#) | [PR-LP 12 Tijarafe - Porís de Candelaria](#) | [Ruta de los Volcanes](#) | [Caldera de Taburiente](#) | [Cumbrecita - Lomo de las Chozas](#) | [Roque de los Muchachos](#) | [Volcanes de Fuencaliente](#) | [Cubos de la Galga](#) | [Mirador del Time - Tazacorte](#)



La Gomera

Entorno orientativo: Garajonay, laurisilva, barrancos, caminos tradicionales, miradores y pueblos

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
101	Vallehermoso - Playa de Vallehermoso	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
102	Reventón Oscuro - El Cedro	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monteverde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
103	Circular Agulo por Juego de Bolas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
104	San Sebastián - Hermigua	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
105	Hermigua - Playa de Vallehermoso	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
106	San Sebastián - Degollada de Peraza	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
107	Chipude - Vallehermoso	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
108	La Laguna Grande I	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
109	Las Creces	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
110	Contadero - Alto de Garajonay	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
111	Pajarito - Chorro del Cedro - Tajaqué	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monteverde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
112	Laguna Grande - Alto Garajonay	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
113	El Cedro - Ermita de Lourdes	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monteverde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
114	Meseta de Hermigua - Chorro del Cedro	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monteverde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
115	Agando - Casa del Manco	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
116	Chorros de Epina - Alojera	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
117	La Calera - La Mérica - Arure	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
118	Degollada de Peraza - Los Roques	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
119	Chipude - El Cercado - Las Hayas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
120	Playa Santiago - Barranco de Santiago	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Vallehermoso - Playa de Vallehermoso](#) | [Reventón Oscuro - El Cedro](#) | [Circular Agulo por Juego de Bolas](#) | [San Sebastián - Hermigua](#) | [Hermigua - Playa de Vallehermoso](#) | [San Sebastián - Degollada de Peraza](#) | [Chipude - Vallehermoso](#) | [La Laguna Grande I](#) | [Las Creces](#) | [Contadero - Alto de Garajonay](#) | [Pajarito - Chorro del Cedro - Tajaqué](#) |



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es

[Laguna Grande - Alto Garajonay](#) | [El Cedro - Ermita de Lourdes](#) | [Meseta de Hermigua - Chorro del Cedro](#) | [Agando - Casa del Manco](#) | [Chorros de Epina - Alojera](#) | [La Calera - La Mérica - Arure](#) | [Degollada de Peraza - Los Roques](#) | [Chipude - El Cercado - Las Hayas](#) | [Playa Santiago - Barranco de Santiago](#)



El Hierro

Entorno orientativo: senderos de tradición, sabinas, riscos, costa volcánica, miradores y caminos de mudada

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
121	Camino de Jinama	Cultural / camino tradicional	Fácil / moderado	Caminos históricos, pueblos, patrimonio rural y paisaje tradicional.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
122	La Llanía	Bosque / laurisilva	Fácil / moderado	Laurisilva, monte verde, humedad, vegetación singular y sombra natural.	Todo el año, revisando lluvia y niebla	Buena para iniciación si el firme está seco y el track está validado.
123	GR-131 Camino de la Virgen	GR / PR / PNT señalizado	Moderado	Sendero señalizado, paisaje volcánico, natural o patrimonial y tramos por etapas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, permisos y estado del sendero.
124	Malpaso desde La Llanía	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
125	Sabinosa - La Dehesa	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
126	Camino de La Peña	Cultural / camino tradicional	Fácil / moderado	Caminos históricos, pueblos, patrimonio rural y paisaje tradicional.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
127	Isora - Las Playas	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
128	El Pinar - Tacorón	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
129	La Restinga - Orchilla	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
130	La Maceta - Las Puntas	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
131	Pozo de las Calcosas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
132	Ecomuseo de Guinea - Lagartario	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
133	El Sabinar - Ermita de los Reyes	Cultural / camino tradicional	Fácil / moderado	Caminos históricos, pueblos, patrimonio rural y paisaje tradicional.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
134	Hoya del Morcillo - El Julan	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
135	Faro de Orchilla	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
136	Tamáduste - Roque de las Gaviotas	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
137	Valverde - Tiñor	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
138	San Andrés - Árbol Garoé	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
139	La Frontera - Mirador de Jinama	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
140	Ruta Entrepuestos, tramo La Estaca - Las Puntas	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es

Búsquedas de apoyo por ruta: [Camino de Jinama](#) | [La Llanía](#) | [GR-131 Camino de la Virgen](#) | [Malpaso desde La Llanía](#) | [Sabinosa - La Dehesa](#) | [Camino de La Peña](#) | [Isora - Las Playas](#) | [El Pinar - Tacorón](#) | [La Restinga - Orchilla](#) | [La Maceta - Las Puntas](#) | [Pozo de las Calcosas](#) | [Ecomuseo de Guinea - Lagartario](#) | [El Sabinar - Ermita de los Reyes](#) | [Hoya del Morcillo - El Julan](#) | [Faro de Orchilla](#) | [Tamáduste - Roque de las Gaviotas](#) | [Valverde - Tiñor](#) | [San Andrés - Árbol Garoé](#) | [La Frontera - Mirador de Jinama](#) | [Ruta Entrepuestos, tramo La Estaca - Las Puntas](#)



La Graciosa

Entorno orientativo: Archipiélago Chinijo, playas, costa volcánica, caminos de arena, miradores y rutas suaves

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
141	Caleta de Sebo - Playa Francesa	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
142	Caleta de Sebo - Playa de la Cocina	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
143	Montaña Amarilla	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
144	Caleta de Sebo - Pedro Barba	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
145	Pedro Barba - Playa de las Conchas	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
146	Playa de las Conchas - Montaña Bermeja	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
147	Caleta de Sebo - Baja del Ganado	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
148	Circular norte de La Graciosa	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
149	Caleta de Sebo - Barranco de los Conejos	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
150	Playa Lambra	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
151	Punta del Pobre	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
152	Punta Fariones desde la costa opuesta	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
153	Ruta de los volcanes bajos de La Graciosa	Volcánico / barranco / paisaje singular	Moderado	Barrancos, cráteres, malpaíses, lavas, dunas o formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Revisar terreno suelto, calor, agua y orientación.
154	Caleta de Sebo - El Salado	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
155	El Salado - Punta del Pobre	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
156	Camino de Las Agujas	Cultural / camino tradicional	Fácil / moderado	Caminos históricos, pueblos, patrimonio rural y paisaje tradicional.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
157	Montaña del Mojón	Montaña / cumbre / mirador	Moderado / avanzado	Cumbres, miradores, volcanes, riscos y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
158	Costa este de La Graciosa	Costa / playa / faro	Fácil / moderado	Litoral atlántico, playas, acantilados, salinas, faros o caminos costeros.	Todo el año, evitando calor y viento fuerte	Revisar viento, calor, accesos, estado del mar y protección solar.
159	Sendero panorámico del Archipiélago Chinijo	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.



N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
160	Ruta suave Trote's Up en La Graciosa	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje canario con naturaleza, costa, montaña, pueblos o volcanes.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Caleta de Sebo - Playa Francesa](#) | [Caleta de Sebo - Playa de la Cocina](#) | [Montaña Amarilla](#) | [Caleta de Sebo - Pedro Barba](#) | [Pedro Barba - Playa de las Conchas](#) | [Playa de las Conchas - Montaña Bermeja](#) | [Caleta de Sebo - Baja del Ganado](#) | [Circular norte de La Graciosa](#) | [Caleta de Sebo - Barranco de los Conejos](#) | [Playa Lambra](#) | [Punta del Pobre](#) | [Punta Fariones desde la costa opuesta](#) | [Ruta de los volcanes bajos de La Graciosa](#) | [Caleta de Sebo - El Salado](#) | [El Salado - Punta del Pobre](#) | [Camino de Las Agujas](#) | [Montaña del Mojón](#) | [Costa este de La Graciosa](#) | [Sendero panorámico del Archipiélago Chinijo](#) | [Ruta suave Trote's Up en La Graciosa](#)



Notas de uso y verificación

- Canarias se organiza aquí por ocho islas para facilitar la planificación territorial y editorial.
- Los enlaces son búsquedas de apoyo y no equivalen a un track único validado.
- En rutas de alta montaña, revisar permisos, alertas, frío, viento, altitud y estado de senderos.
- En rutas volcánicas o áridas, llevar agua suficiente, protección solar y evitar horas de máximo calor.
- En costa, revisar viento, oleaje, acantilados, exposición solar, accesos permitidos y transporte.
- Para Trote's Up, priorizar rutas fáciles y moderadas en salidas de iniciación, dejando las avanzadas para grupos con experiencia.

Fuentes de referencia consultadas

- [Senderos de las Islas Canarias - Turismo de Canarias](#)
- [Red Oficial de Senderos del Parque Nacional del Teide](#)
- [Red de Senderos de Tenerife - Cabildo de Tenerife](#)
- [Gran Canaria Senderos - Cabildo de Gran Canaria](#)
- [Red de Senderos de La Palma](#)
- [Mapa de senderos del Cabildo de La Palma](#)
- [Rutas turísticas de La Gomera](#)
- [Mapa de senderos de La Gomera](#)