

CANARIAS

LAS PALMAS (10)										
	Isla	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM	
LP01	Gran Canaria	Hoya de la Vieja	San Nicolás/Carrizal	1405	1370	24,00	5,70	19	419	
LP02	Lanzarote	Peñas del Chache	Arrieta	631	613	12,00	5,10	13	-	
			Tabayesco	631	617	11,27	5,47	13	-	
LP03	Gran Canaria	Guayadeque	Agüimes	955	665	8,70	7,64	20	178	
LP04	Gran Canaria	Cruz de Tejeda	Arucas	1520	1498	26,90	5,70	19	343	
			Santa Brígida	1520						
			Ayala	1520						
			Tamaraceite	1520						
LP05	Gran Canaria	Taidía	Cruce de la Sardina	1080	1000	26,50	3,70	17	194	
LP06	Gran Canaria	Pico de las Nieves	Carrizal	1930	1810	26,70	6,78	21	467	
			Ayacata	1930	600	11,70	5,13	12	139	
			Tejeda	1930	860	14,40	5,97	12	239	
LP07	Gran Canaria	Los Moriscos	Sta. María de Guía	1625	1442	23,50	6,10	18	413	
			Hoya Pineda	1625	1425	29,30	4,86	-	-	
LP08	Gran Canaria	Cruz de San Antonio	Mogán	950	930	19,50	4,77	15	160	
			Barranquillo Andrés	950	740	11,40	6,49	-	-	
LP09	Fuerteventura	Mirador de Morro Velosa (antes de Betancuria)	Tuineje	675	453	28,10	1,60	12	139	
			Llanos de la Concepción	675	446	7,64	5,83	-	-	
			Antigua	675	392	7,37	5,31	-	-	
LP10	Gran Canaria	Pinar de Tamadaba	San Nicolás/Acusa	1303	1230	30,06	4,10	17	236	

SANTA CRUZ (16)									
	Isla	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
SC01	La Palma	El Pilar	Sta. Cruz de la Palma	1450	1445	20,00	7,22	16	?
			Los Cancajos	1450					
SC02	Tenerife	La Montañeta	Icod de los Vinos	1148	1146	19,80	5,79	14	242
SC03	Tenerife	El Bailadero	Taganana	555	545	6,50	8,38	16	161
			Santa Cruz	2325	2308	63,70	3,62	12	474
			Los Gigantes	2325	2322	51,80	4,48	12	411
			El Médano	2325	2325	51,50	4,51	12	446
SC04	Tenerife	Teide	Puerto de la Cruz	2325	2315	46,70	4,96	16	387
			Garafía	2400	2164	29,60	7,31	17	477
SC05	La Palma	Roque de los Muchachos	Noreste	2400	2267	54,70	4,10	17	607

CANARIAS

SC06	Tenerife	Pico del Inglés	San Andrés	965	960	22,80	4,21	10	190	
			La Laguna	965						
SC07	Tenerife	Erjos-Cruz de Gala	Garachico	1090	1080	20,10	5,37	13	173	
			Sur	1090	1066	17,80	5,99	10	194	
SC08	El Hierro	La Fileba	Frontera	1330	730	17,00	6,30	10	190	
SC09	La Gomera	Garajonay		1487	1482	23,00	6,40	11		
SC10	La Palma	La Cumbrecita	Buenavista de Abajo	1345	1334	30,60	4,37	15	312	
SC11	Tenerife	Cruz de Gilda- Masca	Buenavista del Norte	1060	940	20,85	4,51	20	302	
SC12	Tenerife	Teno Alto	El Palmar	861	334	3,90	8,56	17	94	
SC13	Tenerife	Chanajiga	Realejo Alto	1186	1151	9,56	12,00	25	651	
SC14	Tenerife	Taucho	Puertito	1104	1099	13,74	8,00	16	308	
			La Caleta	1104						
SC15	Tenerife	Tijoco Alto	Ricasa	1053	965	12,20	7,90	15	291	
			Era Alta	1053						
SC16	La Gomera	Alto de Apartacamínos	Valle Gran Rey	1033	1026	15,84	6,40	14	235	
			Playa Vallehermoso	1033						
			Playa Alojera	1033						