



**Condiciones Generales.**

- En todo momento debe obedecer a las indicaciones de los guías de las rutas.
- Usted es responsable del cuidado y uso de la bicicleta
- Nunca deberá salir de la ruta.

**General Conditions.**

- At all times you must obey the instructions of the guides for the routes.
- You are responsible for the care and use of bicycles.
- You should never leave the route.



**Los Cancajos.**

- ❖ Alquiler de bicicletas de carretera, MTB y eléctricas/Rent road bikes, MTB and electric bikes.
- ❖ Rutas guiadas en bici/ Guided routes by bike.
- ❖ Venta de bicicletas nuevas y de segunda mano/ Bicycle Sales new and second hand.
- ❖ Venta de cubiertas y cámaras de todas las medidas para tu bici/ Sales of tires and tubes of all sizes for your bike.
- ❖ Reparación/ Repairing.
- ❖ Repuestos y accesorios de bicicleta/ bicycle spare parts and accessories.



**Autos Isla Verde**  
 Coches, motos y bicis de alquiler  
 922 181 128 - 616 418 828  
[www.autosislaverde.com](http://www.autosislaverde.com)



[www.islaverdebikeslapalma.com](http://www.islaverdebikeslapalma.com)



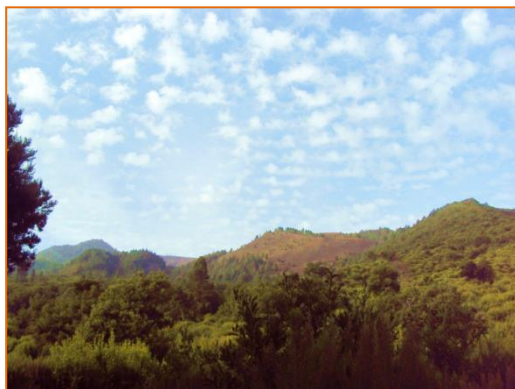
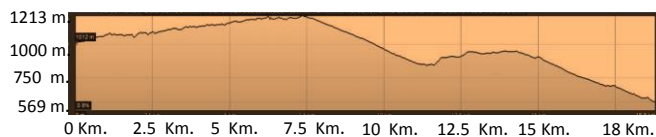
[www.islaverdebikeslapalma.com](http://www.islaverdebikeslapalma.com)

## Ruta La Cumbre. (La Cumbre Route)

Esta ruta comienza desde la entrada del túnel viejo de La Cumbre a poco más de 1.000 metros sobre el nivel del mar, en el este de la isla, accedemos a un antiguo sendero zigzagueante entre la laurisilva hasta llegar a la zona conocida como Pared Vieja a 1.200 metros de altitud, ahí tras un merecido descanso iniciaremos un descenso hasta La Montaña de Las Toscas.

This route starts from the old tunnel entrance La Cumbre to just over 1,000 meters above sea level in the east of the island, we access a zigzag path between the old laurel forest to reach the area known as Pared Vieja at 1,200 meters altitude, then, after a short break begin a descent to La Montaña de Las Toscas.

- ❖ **Días de ruta/Route days:** todos los miércoles/every Wednesday.
- ❖ **Dificultad/Difficulty:** suave/soft.
- ❖ **Hora de salida/Depart Time:** 9:30 h.
- ❖ **Punto de reunión/Meeting Point:** Los Cancajos, Isla Verde Bikes.
- ❖ **Lugar salida ruta/Depart. Point:** túnel viejo de La Cumbre.
- ❖ **Lugar llegada/Arrival Point:** Montaña Las Toscas.
- ❖ **Hora de llegada/Arrival Time:** 13:00 h
- ❖ **Duración ruta/Journey:** 3 horas y media/ 3 ½ hours
- ❖ **Distancia/Distance:** 19 Km.

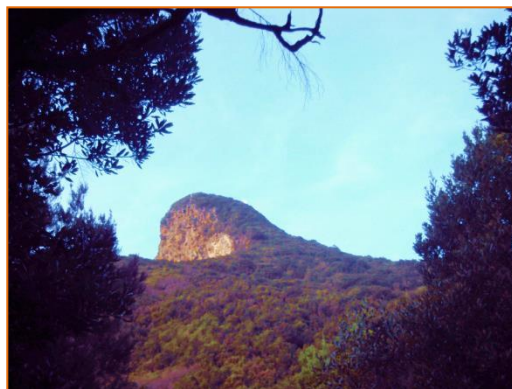
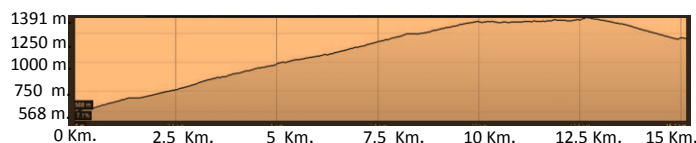


## Ruta El Niquiomo. (El Niquiomo Route)

Esta ruta comienza desde una altura de 560 m., sobre el nivel del mar, ascendemos a la cima de la montaña Las Toscas a 685 metros de altitud para seguir subiendo progresivamente hasta llegar al roque Niquiomo (1250 m.) en el sureste, en plena cumbre vieja, continuamos hasta descender hasta la zona recreativa de Pared Vieja donde tendrá fin nuestra ruta.

This route starts from a height of 560 meters above sea level, we ascend to the top of La Montaña Las Toscas to 685 meters to go up progressively to Roque Niquiomo (1250). In the southeast, in the old summit, we continue until we descend to the Pared Vieja recreational area where our journey shall end.

- ❖ **Días de ruta/Route days:** todos los lunes/every Mondays.
- ❖ **Dificultad/Difficulty:** media/middle.
- ❖ **Hora de salida/Depart. Time:** 9:30 h.
- ❖ **Punto de reunión/Meeting Point:** Los Cancajos, Isla Verde Bikes
- ❖ **Lugar de salida/Depart Point:** montaña Las Toscas.
- ❖ **Lugar de llegada/Arrival Point:** pared Vieja.
- ❖ **Hora de llegada/Arrival Time:** 13:30 h
- ❖ **Duración ruta/Journey:** 4 horas
- ❖ **Distancia/Distance:** 15 Km.



## Ruta Coladas de San Juan. (Coladas de San Juan Route)

Esta ruta comienza en El Refugio de El Pilar, a 1.450 m., sobre el nivel del mar, cruzamos a la vertiente sur y llegamos al mirador de Los Llanos del Jable a 1.335 m., de altitud donde podremos apreciar las maravillosas vistas no sólo del jable sino del Valle de Aridane, Cumbre Nueva y la Caldera de Taburiente. Pasaremos por las coladas del volcán San Juan, podremos ver los bellos tonos rojos del volcán Teneguía, y los pinares del sur nos arropan hasta Los Canarios, punto final de nuestra marcha.

This route starts at the Refugio de El Pilar, at 1,450 meters above sea level, we crossed to the south side and arrived at the viewpoint of Los Llanos del Jable to 1,335 m., Above sea level where we can appreciate the wonderful views not only del Jable but also Valle de Aridane, Cumbre Nueva and the Caldera. We will pass by the San Juan volcano lava, we see the beautiful red tones Teneguía volcano, and southern pine forests clothing us to Los Canarios, the end of our journey.

- ❖ **Días de ruta/Route days:** todos los viernes/every Friday.
- ❖ **Dificultad/Difficulty:** fuerte/hard.
- ❖ **Hora de salida/Depart. Time:** 8:30 h.
- ❖ **Punto de reunión/Meeting Point:** Los Cancajos, Isla Verde Bikes.
- ❖ **Lugar salida/Depart. Point:** Refugio de El Pilar.
- ❖ **Lugar de llegada/Arrival Point:** Los Canarios.
- ❖ **Hora de llegada/Arrival Time:** 14:30 h
- ❖ **Duración ruta/Journey:** 6 horas.
- ❖ **Distancia/Distance:** 20 Km.

