



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



MONTAÑISMO El Hierro

8 al 12 de diciembre de 2025

CONTEXTO GEOGRÁFICO

El Hierro es la más occidental y meridional de las Islas Canarias (España), situada en el océano Atlántico. Pertenece a la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Su capital es Valverde, donde, aparte de La Villa (casco urbano), también se encuentran el puerto de La Estaca y el aeropuerto insular. Con una población de 11.646 habitantes (año 2023) y una superficie de 268,71 km², es la menos poblada y extensa entre las principales islas del archipiélago.

El 22 de enero de 2000 fue declarada por la Unesco como Reserva de la Biosfera. En el año 2014 fue declarada la isla completa como geoparque por la Unesco.

CLIMA

La orografía condiciona el clima de cada zona de la isla, sin embargo, son las nubes las que juegan el papel más importante en las variaciones climáticas. Los alisios y la corriente de las Canarias, una bifurcación fría de la corriente del Golfo que se separa en las Azores, hacen que la isla no posea un clima árido como ocurre en el Sáhara que se encuentra en la misma latitud. La temperatura del agua se mantiene a 18 °C en invierno y a 20 °C en verano. Las precipitaciones anuales medias son de 600 mm (milímetros), concentradas principalmente en otoño y con un marcado carácter torrencial. Además, hay una importante variación interanual con largos periodos de sequía repartidos irregularmente a lo largo de los años.

En verano, la temperatura de la costa norte se sitúa en los 26 °C de media siendo, sin embargo, la media de 30 °C en el sur. Valverde, que se encuentra a 600 m sobre el nivel del mar, tiene una temperatura media en verano de 18 °C. En invierno, la temperatura media de la costa norte se sitúa en 20 °C mientras que en la del sur a 21,5 °C. En Valverde, sin embargo, la media baja hasta los 11,5 °C. Las precipitaciones invernales en Valverde ascienden a 80 mm mensuales, mientras que en el sur sólo 25 mm mensuales. En verano, apenas llueve en el sur, pero en Valverde se registran 5 mm mensuales.

GEOLOGÍA, FAUNA Y FLORA

El Hierro, como el resto de las Canarias, es una isla de origen volcánico. Se estima una edad geológica de un millón de años, por lo que es la isla canaria más joven. Al contrario del resto de las islas, el norte de El Hierro posee pocos barrancos. En la parte central de la isla se encuentra la cumbre, donde se encuentran los picos de los volcanes más altos. Se pueden distinguir tres regiones geográficas distintas: la meseta, el Valle de El Golfo y la zona en pendiente de El Julan. El Hierro es muy montañoso, si se tiene en cuenta su área. La cumbre más alta es el pico de Malpaso, con 1.500 m sobre el nivel del mar. Cerca del 90 % de la zona costera es acantilada.

En cuanto a la flora, El Hierro posee distintas zonas de vegetación, desde campos de lava desérticos hasta bosques de laurisilva, pasando por pinares, pastizales y plantaciones de plátanos.

Pese a que El Hierro se encuentra en la zona de influencia de los vientos alisios, la vegetación no es tan frondosa como en las islas vecinas de La Palma, Tenerife y La Gomera. La razón de esto es la juventud de la isla, que aún está cubierta en gran parte por campos de lava jóvenes. Los bosques que cubrían la meseta central de la isla han desaparecido debido a la tala y a la erosión del terreno. No obstante, aún pervive una gran cantidad de especies endémicas. Ejemplos de ello son los fósiles vivos, como el drago (*dracaena draco*) y los helechos. Restos fósiles muestran que la variedad de plantas existentes en el pasado procedían de la zona mediterránea, donde proliferaban hace un millón de años. En el Mediterráneo se extinguieron durante el Período cuaternario, con el comienzo de la última glaciación. Debido a la diferencia de condiciones climáticas estas especies han perdurado en la zona atlántica. En El Hierro, debido al aislamiento, algunas de ellas se han transformado hasta dar lugar a endemismos. En total, en la isla se encuentran 150 especies endémicas de Canarias, de las cuales 11 sólo se encuentran en El Hierro. Se trata de especies de crasuláceas, líquenes, cardones y *Echium* que crecen en las paredes de los acantilados.

En lo tocante a la fauna, en la isla existen unas 5.000 especies de insectos. Los más habituales son las mariposas, polillas, sarantontones, lepidópteros, abejorros, abejas, avispa, saltamontes y grillos. Entre los animales de mayor tamaño, los lagartos son los animales más comunes de El Hierro. De entre ellos destaca el geko perenquén de Boettger (*Tarentola boettgeri*), cuya subespecie *Tarentola boettgeri hierrensis* es endémica de El Hierro. Los lagartos de la isla están emparentados con los del continente africano. La especie más común es el lagarto pequeño de Canarias (*Gallotia caeasaris*) endémico de El Hierro y La Gomera, que alcanza hasta 35 centímetros de longitud. También se observan colonias de lisas doradas (*Chalcides viridanus*) en las zonas húmedas de la isla. El Hierro es conocido por el lagarto gigante (*Gallotia simonyi machadoi*), una subespecie de lagarto de grandes proporciones que sólo se encuentra en esta isla, y que desafortunadamente está en peligro de extinción, aunque se está tratando de recuperar en el Lagartario situado en el municipio de La Frontera.

En las aguas costeras se pueden observar ejemplares de tortugas marinas, especialmente tortugas bobas (*Caretta caretta*) y tortugas laúd (*Dermochelys coriacea*). Estos reptiles se pueden considerar los de mayores proporciones del archipiélago.

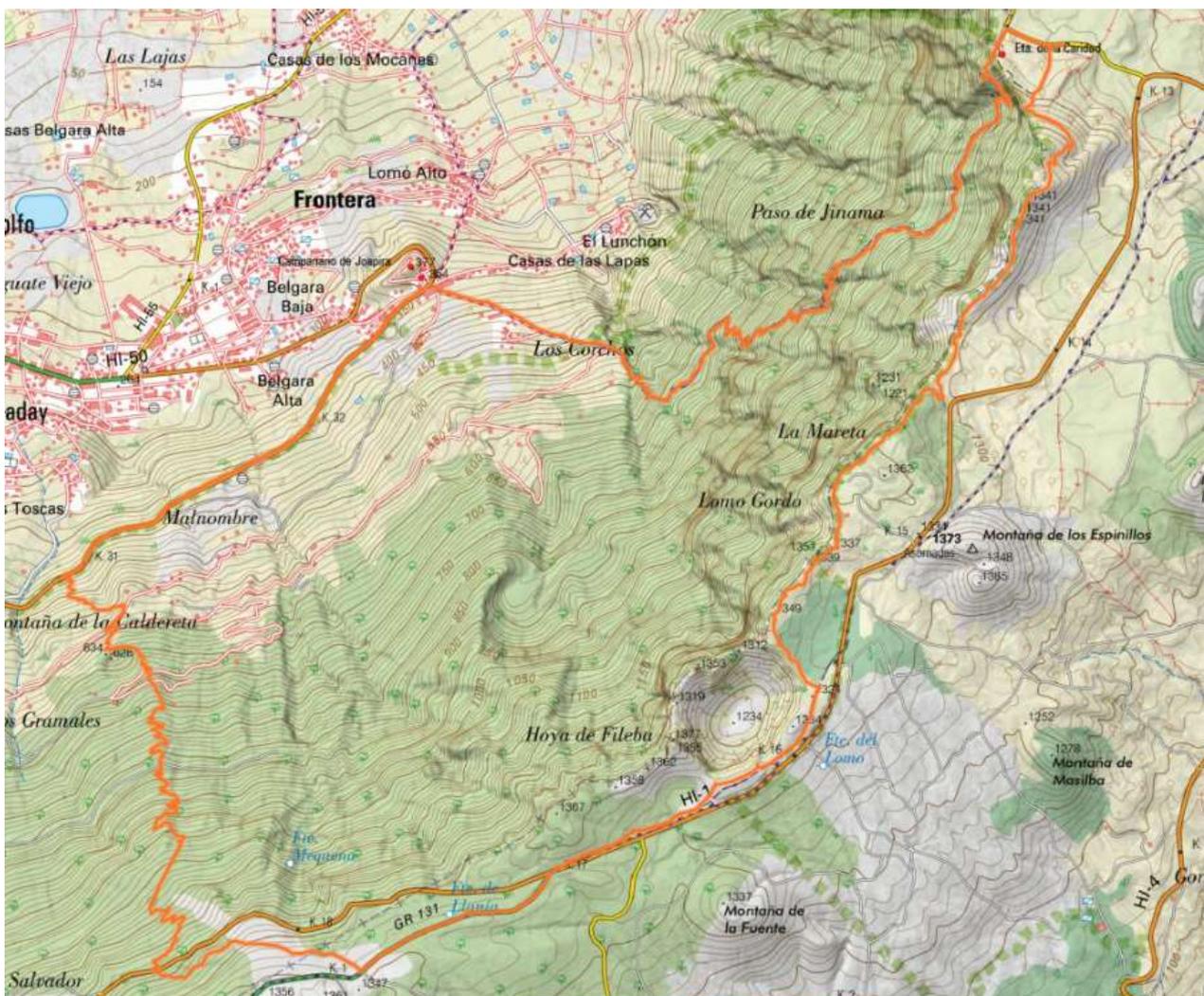
Además la isla de El Hierro alberga una importante colonia de aves, tanto autóctonas como introducidas por el hombre.

ITINERARIOS. Mapas y características

Lunes 8 de diciembre

Circular La Candelaria - Camino de Jinama - Hoya de Fireba - Camino de San Salvador

Aparcaremos junto a la iglesia de Nuestra Señora de la Candelaria. Subiremos por el Camino de Jinama, pasando por El Miradero, hasta el Mirador de Jinama transitando por el PR-EH 8. A continuación, iremos 0,6 km por la carretera HI-120 y 0,2 km por la HI-1 para tomar el GR-131 dirección suroeste. La GR-131 transcurre en paralelo a la HI-1, a una cota de 1250 m, pasando por las faldas de varias montañas, El Timbarombo (1.326m), Montaña Los Frailes (1.302m) y Los Espinillos (1.373 m) hasta llegar a la Hoya de Fireba, una de las estructuras volcánicas más espectaculares de la Isla del Hierro y la mejor conservada de las tres que existen. Después de pasar por el parking de la Fuente de la Llanía abandonaremos el GR-131 para tomar el Camino de San Salvador (PR-EH 2) que surge a nuestra derecha. Cuando cortemos la HI-1, caminaremos 2 km por esta carretera en dirección a la iglesia de la Candelaria.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	6 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7:50 Ocaso: 18:15		
Distancia y desniveles	 15,8 km	 + 1.111 m	 - 1.111 m
Tipo recorrido	Circular		
Dificultad	Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Peligro de caída al vacío. Peligro de caídas de piedras. 	
I	3	<ul style="list-style-type: none"> • En algunos puntos se pierde la traza del camino y no hay señalización 	
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 	
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • 6 h de marcha efectiva 	
Perfil	Buena forma física y experiencia en terrenos de media montaña		
Material obligatorio	Botas de montaña , ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2,0 L).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: Alfonso M.	GREIM de Canarias: 922 648 500
Cartografía	El Hierro. Carpeta con 2 mapas 1:25.000. Editorial Alpina.		

Martes 9 de diciembre

Sabinosa – Camino de la Dehesa – Circular del Crees – Sabinosa

Aparcaremos en Sabinosa, subiremos el Camino de La Dehesa (PR-EH 9.2), cruzando la reserva natural de Mencáfete, y haremos la circular del Crees (PR-EH 9) en el sentido de las agujas del reloj, para acabar bajando a Sabinosa por el mismo camino de la Dehesa.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	5,5 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7:50 Ocaso: 18:15		
Distancia y desniveles	 15,1 km	 + 930 m	 - 930 m
Tipo recorrido	Circular		
Dificultad	Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Peligro de caída al vacío. Peligro de caídas de piedras. 	
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza clara de camino y señalización 	
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 	
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • 5,5 h de marcha efectiva 	
Perfil	Buena forma física y experiencia en terrenos de media montaña		
Material obligatorio	Botas de montaña , ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2,0 L).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: Alfonso M.	GREIM de Canarias: 922 648 500
Cartografía	El Hierro. Carpeta con 2 mapas 1:25.000. Editorial Alpina.		

Miércoles 10 de diciembre

Monumento Natural Las Playas. Circular Parador - Las Casas - Mirador de las Playas - Mirador de Isora (PR-EH 3)

Recorreremos íntegramente la ruta circular PR-EH 3. El trazado está bien marcado con pintura blanquiamarilla y letreros indicativos.

Iniciamos la caminata desde el Parador; vamos paralelos a la costa, por la carretera asfaltada dirección sur, y a los 0,8 kms giramos a la derecha e iniciamos el ascenso hacia unas casas que una vez sobrepasadas entramos ya en el sendero que nos llevará en constante pendiente durante unos 2,5 kms a la población Las Casas superando en este tramo +800 m de desnivel. Entramos por la calle León, y luego a la derecha, tomamos la calle Pasada que nos llevará a nuestra senda PR-EH 3 hacia Isora en dirección norte. Antes pasaremos por el Mirador de las Playas.

Al llegar a las primeras casas de Isora tomamos un desvío a la derecha por una calle dirección este; descendemos junto al campo de fútbol (Isora CF), junto al cementerio, y más adelante tomamos un camino con fuerte giro a la derecha que en 1 km nos llevará al Mirador de Isora.

Abandonamos el Mirador para abordar un fuerte y pronunciado descenso (-800 m por el Barranco del Abra, de algo más de 2 kms, hasta la carretera al nivel del mar. Al llegar a la carretera, a la derecha, está muy cerca

del restaurante Bohemia. Si fuéramos unos metros en dirección contraria (hacia el túnel) hay una zona de baño junto al mar.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

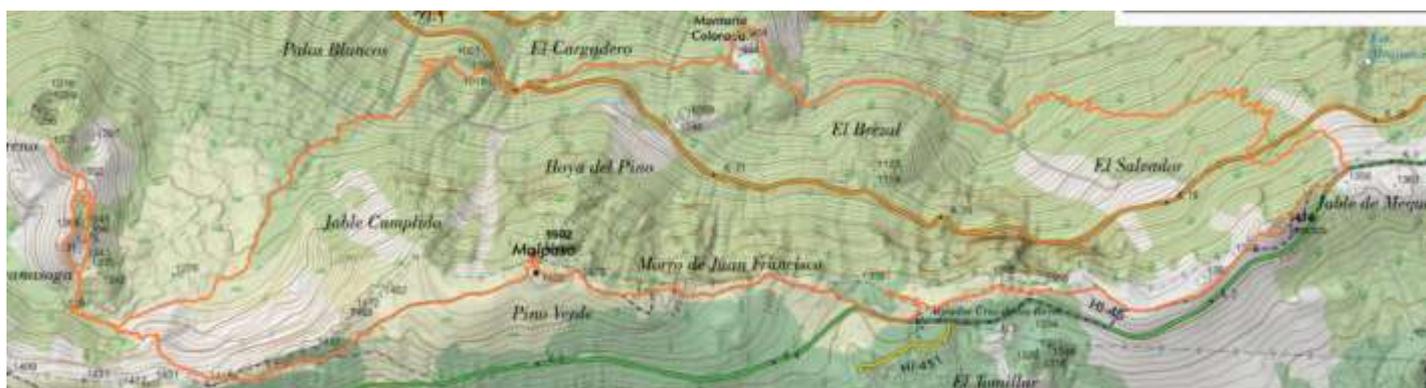
Horarios ruta 	6,5 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7:50 Ocaso: 18:15		
Distancia y desniveles	 16,4 km	 + 1.160 m	 - 1.160 m
Tipo recorrido	Circular		

Dificultad		Física	ALTA	Técnica	MEDIA
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Peligro de caída al vacío. Peligro de caídas de piedras. 			
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza clara de camino y señalización 			
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 			
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • 6,5h de marcha efectiva 			
Perfil		Buena forma física y experiencia en terrenos de media montaña			
Material obligatorio		Botas de montaña , ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2,0 L).			
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: Alfonso M.	GREIM de Canarias: 922 648 500	
Cartografía		El Hierro. Carpeta con 2 mapas 1:25.000. Editorial Alpina.			

Jueves 11 de diciembre

Circular Hoya del Pino – Volcán Tanganasoga – Volcán Hoya Moreno – Malpaso – Montaña Tenerista

Aparcamos en el area recreativa Hoya del Pino, situada a una altitud aproximada de 1.020 m. El primer tramo de ascenso discurre cubierto de bosque hasta alcanzar la base del volcán Tanganasoga (1.384 m). Buscamos el mejor sendero para ascender. Una vez arriba, cresteando por el lado izquierdo llegaremos al volcán Hoya Moreno (1.371 m). El regreso lo haremos por el otro lado de la caldera. Seguiremos por el Camino de la Virgen (GR-131) para ascender al Malpaso. Se trata de la cumbre más alta de la isla (1.501 m). Si no hay niebla las vistas son espectaculares, tanto hacia el norte como hacía el sur. En días claros se pueden ver las islas de La Palma, La Gomera y Tenerife. Se puede acceder hasta la cumbre por una pista de tierra en buenas condiciones. Continuamos el GR-131, pasando por la Cruz de Los Reyes. A 1.400 metros de altura y prácticamente a la mitad del llamado Camino de la Virgen, se enmarca este gran llano presidido por una gran cruz. Tras alcanzar el Pico Tenerista (1.417 m). Iniciamos el descenso con fuerte pendiente por el Camino de San Salvador. Pasaremos por la Ermita de San Salvador. Llegaremos a un desvío en el que dejaremos el camino principal para continuar por un sendero en ligero ascenso hasta una pista que nos llevará llaneando al punto de inicio de la excursión.



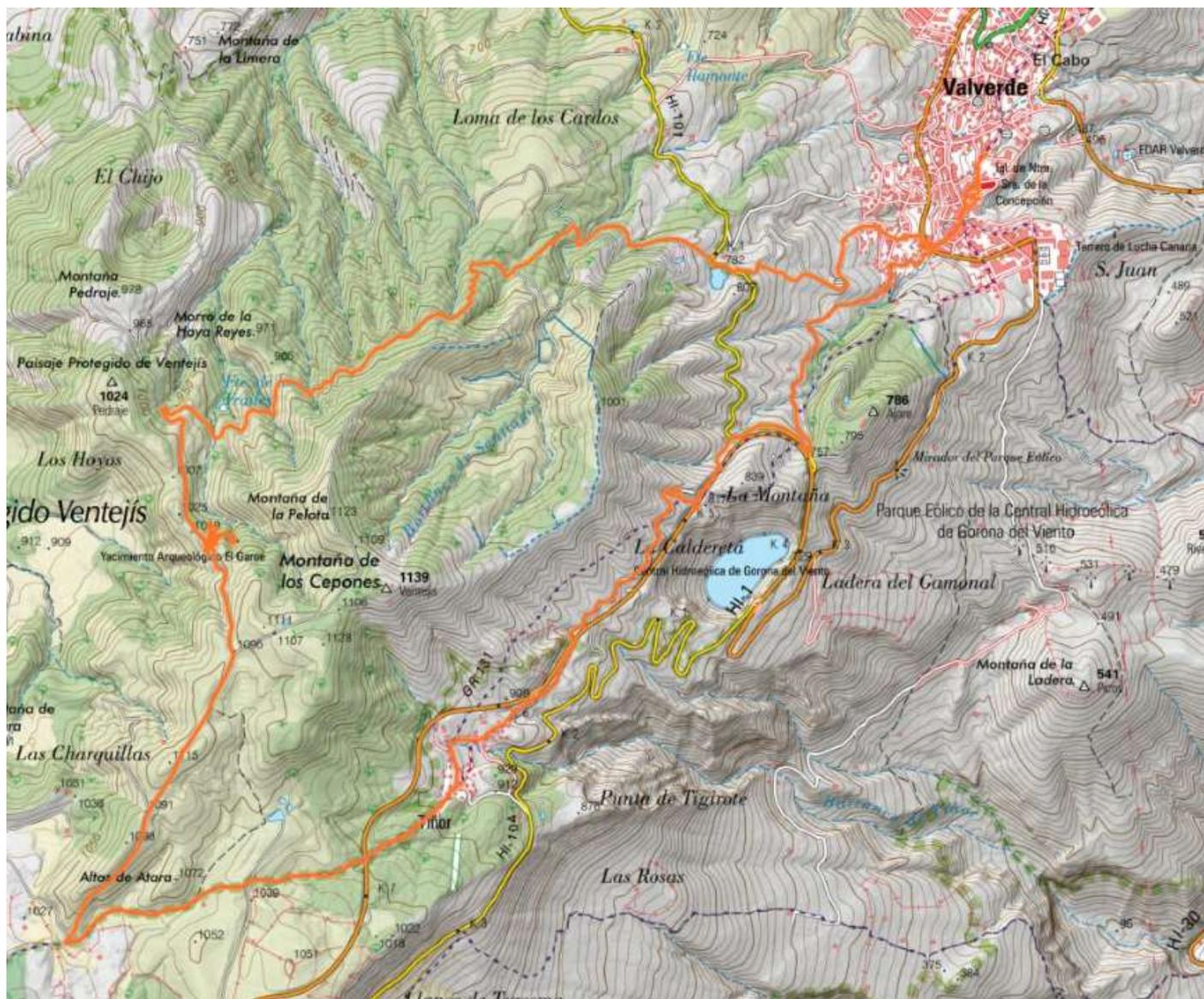
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	6,5h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7:50 Ocaso: 18:15		
Distancia y desniveles	 16,5 km	 + 1.150 m	 - 1.150 m
Tipo recorrido	Circular		
Dificultad	Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Peligro de caída al vacío. Peligro de caídas de piedras. 	
I	3	<ul style="list-style-type: none"> • En algunos puntos no existe traza clara de camino y señalización 	
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 	
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • 6,5h de marcha efectiva 	
Perfil e	Buena forma física y experiencia en terrenos de media montaña		
Material obligatorio	Botas de montaña , ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2,0 L).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: Alfonso M.	GREIM de Canarias: 922 648 500
Cartografía	El Hierro. Carpeta con 2 mapas 1:25.000. Editorial Alpina.		

Viernes 12 de diciembre

Mañana: Ruta del Agua. Circular Valverde – San Andrés -Tiñor (PR-EH 11)

Este día recorreremos el PR-EH 11. Salimos de Valverde, a pocos metros de la Iglesia de la Concepción (cota 585 m). Vamos dirección sur para realizar la circular en el sentido de las agujas del reloj. Pasamos por un túnel bajo el Centro Etnográfico Casa de las Quinteras, y a pocos metros dejamos la población para continuar por el sendero GR-131 o “Camino de la Virgen”, coincidiendo con el PR-EH 11. Visitaremos Tiñor, el pueblo más pequeño de la isla. Dejamos atrás el pueblo dirección suroeste, cruzamos la carretera y el sendero ya dirección oeste nos lleva junto a los Altos de Atara (1.072 m) donde tenemos buenas panorámicas. Enseguida llegamos al cruce de la pista que viene de San Andres (que no visitaremos); Abandonamos el GR-131 para tomar la PR-EH 11 hacia el Árbol de Garoe (1,7 km). Ahora vamos por una carretera asfaltada. Llegamos a la Alberca de los Deseos, junto al Arbol de Garoé y su Centro de Interpretación. Salimos del Garoé y continuamos a la derecha por el sendero PR-EH 11, marcado con pintura blanquiamarilla. Abandonamos la pista y vamos por un precioso sendero, ladeando el Morro de la Hoya de Reyes (971 m), pasando por la Charca de Tefirabe (hoy abandonada y sin agua), que nos llevará directamente a Valverde.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	5 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7:50 Ocaso: 18:15			
Distancia y desniveles	 14,6 km	 + 650 m	 - 650 m	
Tipo recorrido	Lineal			
Dificultad	Física	ALTA	Técnica	MEDIA
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Peligro de caída al vacío. Peligro de caídas de piedras. 		
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza clara de camino y señalización 		
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 		
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • 5h de marcha efectiva 		
Perfil	Buena forma física y experiencia en terrenos de media montaña			

Material obligatorio	Botas de montaña , ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2,0 L).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: Alfonso M.	GREIM de Canarias: 922 648 500
Cartografía	El Hierro. Carpeta con 2 mapas 1:25.000. Editorial Alpina.		

NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- **El/la participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el/la coordinador/a lo indique.
- **Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los/as responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo/a participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo/a participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

LOGÍSTICA. Transporte. Precios. Inscripciones

ALOJAMIENTO

Complejo de 5 bungalows de 4 plazas en el municipio de La Frontera. No incluye comidas.

[Apartamentos Los Rogues de Salmor | El Hierro](#)

Para reducir la lista de espera, contratamos adicionalmente 3 plazas en esta segunda casa de El Tamaduste. Sin comidas igualmente.

[V.V- El Cantil](#)

El/la coordinador/a gestionará las preferencias a la hora de compartir habitación, en la medida de lo posible.

TRANSPORTE

El viaje desde Madrid a El Hierro, y vuelta, lo hará cada participante en el horario y el medio de transporte que cada uno estime más conveniente a sus necesidades. Igualmente los traslados del aeropuerto o puerto al alojamiento, y viceversa, no están incluidos en el viaje.

Los participantes habrán de organizarse en grupos para alquilar coches.

PRECIOS

- Colaboradores o coordinadores **federados** (con Licencia B ó superior): **249 €.**
- Colaboradores o coordinadores **no federados** (con Licencia B ó superior): **264 €.**
- Otros **federados**: **261 €.**
- Otros **no federados** (Incluye seguro 3 €/día) **276 €.**

INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del **7 de abril de 2025**.

PAGO: Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada.

ANULACIONES

En caso de anulación sin posibilidad de sustitución se abonarán los costes en el club incurra por ello.

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de Participación en Actividades.

COORDINADOR/A

Alfonso Martínez. Teléfono: 610 072 232. Correo electrónico: alfonsomp1980@yahoo.es

CÓMO LLEGAR

[El Hierro Airport \(VDE\) to Bungalows Roques De Salmor - Google Maps](#)

