

DOSSIER CANARIAS:

PUERTOS Y ETAPAS PARA

LA VUELTA

EN LAS ISLAS CANARIAS



**PLATAFORMA RECORRIDOS CICLISTAS:
EN ESPAÑA SÍ HAY MONTAÑA**

www.plataformarecorridosciclistas.org

ÍNDICE

1.- Introducción.....	pag. 3
La noticia	pag. 3
Enormes posibilidades	pag. 3
Oportunidad única	pag. 3
Objetivos del documento	pag. 4
Contenido del documento	pag. 4
2.- Puerto de Izaña por La Hidalga.....	pag. 5
Otras vertientes del Teide	pag. 7
3.- Pico de las Nieves por Ingenio y por Telde	pag. 9
Otras vertientes del Pico de las Nieves	pag. 12
4.- Nuestra propuesta de 4 etapas	pag. 14
Los Cristianos – Teleférico del Teide.....	pag. 15
Icod de los Vinos – Santa Cruz de Tenerife	pag. 17
Gáldar – Pico de las Nieves	pag. 19
Final en Las Palmas de Gran Canaria	pag. 21
Planos de las etapas	pag. 22
5.- Otros puertos de Las Canarias.....	pag. 24
Licencia Creative Commons y webs utilizadas	pag. 25

1.- INTRODUCCIÓN

- **La noticia:**

Hace unos días saltó la noticia (www.tinyurl.com/VueltaCanarias) de que La Vuelta a España se planteaba volver a las Islas Canarias. Por lo que se puede saber, las negociaciones con las autoridades locales están avanzadas y es posible que incluso La Vuelta vaya al archipiélago en la edición de 2012. Según las declaraciones de Javier Guillén, el planteamiento ahora mismo es disputar 4 etapas allí, dos en cada isla principal: Tenerife y Gran Canaria, y con una buena ración de montaña.

- **Enormes posibilidades:**

No es ningún secreto que ambas islas son muy montañosas y escarpadas. Tampoco que las ascensiones al Teide y el Pico de las Nieves son largas. Esa suele ser la imagen que se tiene de ambos puertos. Sin embargo Tenerife y Gran Canaria esconden mucho más de lo que se cree.

Múltiples ascensiones diferentes, muchas formas de acceder al Teide y el Pico de las Nieves, y puertos que no tienen nada de tendidos. De hecho en Tenerife hay puertos más empinados que el Angliru y otros de un grandísimo desnivel con rampas continuadas al 7-8% que hacen palidecer al Tourmalet. Y en Gran Canaria más de lo mismo, pues las vertientes Este del Pico de las Nieves reúnen en un mismo puerto zonas empinadísimas (algún Km. entero al 14%) con mucha longitud y desnivel. Es decir, puertos de dureza similar al Stelvio, Finestre, Croix de Fer, Galibier...

Además para nuestra satisfacción, las carreteras tanto de Tenerife como de Gran Canaria se pueden recorrer “online” gracias a Google Street View, lo que permite apreciar desde casa la majestuosidad de estos puertos, así como la completa viabilidad de nuestros recorridos.

- **Oportunidad única:**

Una visita a Las Canarias es algo excepcional. No es como Asturias o Granada que se pueden visitar regularmente, sino que es un hecho único que de repetirse, ocurrirá dentro de unos cuantos años (la única vez que ocurrió fue al inicio de la Vuelta de 1988).

Por eso, **la visita debe aprovecharse al máximo** para mostrar al mundo las excelencias de las Islas, sus incomparables paisajes de playa y montaña, volcánicos y subtropicales, y sus terribles puertos. Y es que aunque quisieran, ni Giro ni Tour podrían copiarnos en eso. Una montaña tan dura como cualquiera, pero en un entorno único en Europa.

Si se diseña un recorrido sin complejos con la mejor montaña de las islas, junto con un buen trabajo de promoción, una buena retransmisión que nos muestre las maravillas del entorno y una pizca de suerte, el viaje a las islas sería un bombazo mediático y deportivo para La Vuelta a nivel nacional e internacional.

- **Objetivos de este documento:**

Con este trabajo pretendemos mostrar como se pueden aunar los intereses de todos para crear un recorrido fantástico en las Islas Canarias. Así, hemos diseñado nuestras etapas pensando en:

- **Promoción de las islas, visitando además los municipios más importantes.** Así, hay finales en los dos puntos más reconocibles (Teide y Pico de las Nieves) y en las dos capitales (Santa Cruz de Tenerife y Las Palmas de Gran Canaria). Además como decimos se visitan la mayoría de rincones de las islas.
- **Viabilidad del recorrido.** Se usan siempre carreteras en perfecto estado. Los inicios y finales son lógicos, atractivos y rumoreados. Antes del traslado entre islas, la etapa acaba en Santa Cruz para facilitar al máximo el mismo.
- **Dureza contenida:** solo hay una etapa larga, justo la primera que vendría tras el descanso. Las dos siguientes tienen 140-150 Km. Es decir, son muy cortas, y pese a ser duras, en tan corto recorrido no se acumula un desnivel exagerado.
- **Que haya finales en alto.** Solemos ser muy críticos con el uso que los organizadores hacen de las llegadas en alto, abusando de este tipo de recorridos. Sin embargo las etapas del Teide y Pico de las Nieves acaban en subida. La primera, en una ascensión tendida pero con una fuerte rampa final de acceso al Teleférico. La segunda, una subida irregular pero muy dura, alrededor de los 250 APM (dato similar a La Covatilla, por ejemplo) y con zonas muy empinadas. Y eso no impide que las etapas nos parezcan muy buenas y propicias para los movimientos lejanos, gracias a su buen encadenado con grandes puertos de paso, claramente más duros que las subidas finales.

En definitiva, creemos que pocas pegas se le pueden poner a esta propuesta y es precisamente eso lo que hemos intentado, reunir los diferentes puntos de vista para crear un recorrido completo y que pueda satisfacer a todos.

- **Contenido del documento:**

En este trabajo incluimos información sobre:

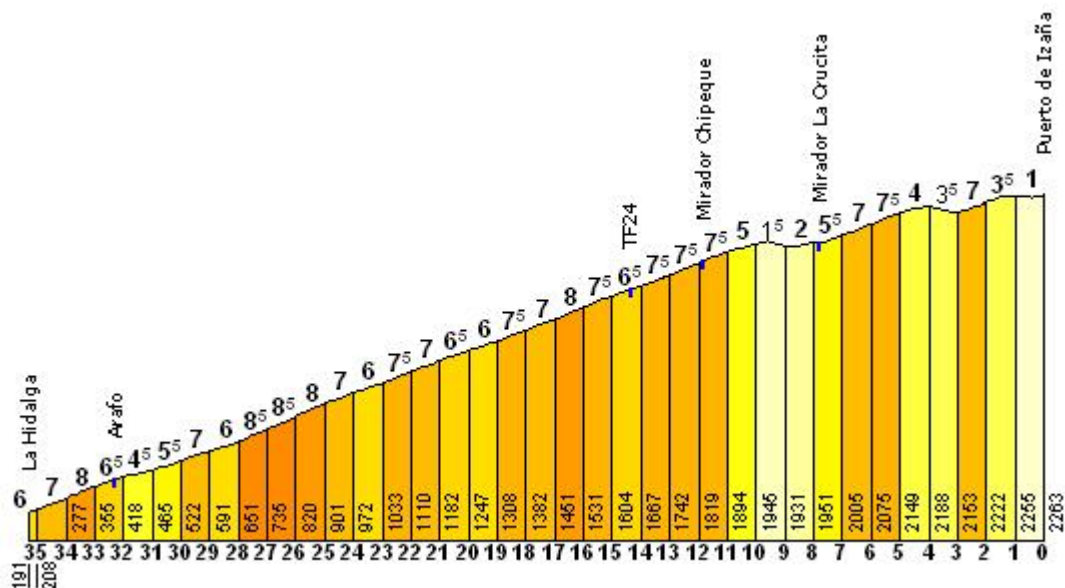
- Las vertientes del Teide (el Puerto de Izaña por La Hidalga) y del Pico de las Nieves (la de Telde y la de Ingenio) más duras e interesantes desde nuestro punto de vista.
- Nuestro diseño de 4 etapas para las Islas Canarias, las dos primeras en Tenerife y las dos últimas en Gran Canaria. Preferiblemente para acabar La Vuelta, pero serviría igualmente entre medias de la misma.
- Un breve comentario sobre otros puertos y otras islas de Las Canarias.

2.- PUERTO DE IZAÑA POR LA HIDALGA

Para ascender hasta las Cañadas del Teide y finalmente llegar al punto más alto de la isla, los 2327 msnm. del Teleférico del Teide, hay muchas opciones.

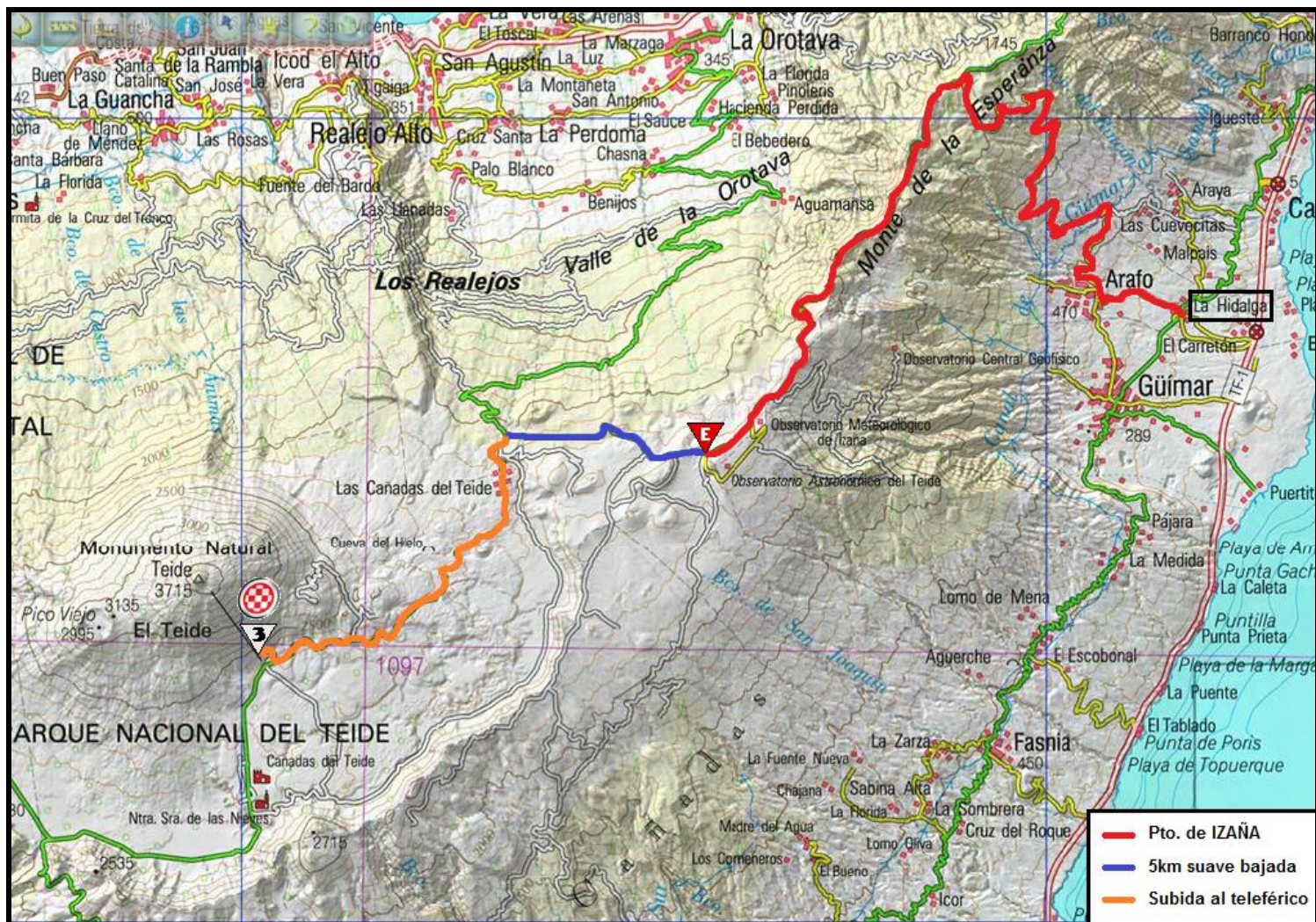
La más directa, aunque muy tendida, es la que se inicia en Puerto de la Cruz y La Orotava, desde el N. También se puede llegar desde el NE, por Santa Cruz de Tenerife y San Cristóbal de La Laguna a través del puerto de Izaña, con alguna zona más empinada pero sin grandes exigencias. O hacerlo llegando desde el otro lado, desde el paraje de Boca del Tauce, ya sea empezando en la zona de Los Gigantes (la más tendida de todas) o bien por las vertientes que confluyen en Vilaflor, que estas sí ya empiezan a presentar pendientes medias más altas.

Sin embargo, **la vertiente más exigente de todas es la del Puerto de Izaña desde La Hidalga pasando por Arafo.** Y además es la que nos da un final más atractivo, dando más posibilidades de romper la carrera de lejos y ver diferencias entre los corredores, con **un encadenado “de manual” de un puertazo de paso que destroza la carrera (Izaña), seguido de uno más tendido (el tramo final hasta el Teide).** Solo que en este caso este último puerto está siempre por encima de los 2000 m. de altitud y con una rampa al 12% como guinda final. Y por un paisaje volcánico incomparable.



Perfil del Pto. De Izaña por La Hidalga.

Se inicia con 24,2Km. al 7%, en total son 35,3 Km. al 6% y 2150 m. de desnivel acumulado. Alcanza un coeficiente APM de 427, colocándose así al nivel del Stelvio, Agnello o Galibier. En la historia La Vuelta solo El Angliru es más exigente.



Plano del final de etapa que proponemos, con el Pto. De Izaña por La Hidalga.

Pero no es solo su dureza la que lo coloca como la mejor opción para una etapa, sino que el plano de arriba aclara por qué lo hemos escogido. Se coronaría a 17 Km. de meta, de los cuales son 5 Km. de bajada y el resto de tendida subida hasta el teleférico. Esto significa que todo el final de la etapa (24 Km.) transcurre por encima de los 2000 m. de altitud, con lo que ello implica de exigencia y de paisajes.

Este tramo final desde La Hidalga es lo más importante. Antes se pueden hacer muchos recorridos diferentes, con mayor o menor desgaste, grandes puertos o pequeñas cotas, etc. **Pero creemos que este final sería un bombazo para La Vuelta por el entorno, el puertazo a poco de meta, el final subiendo muy “pajarero” estilo Aprica tras el Mortirolo... en un tipo de etapa pocas veces visto en La Vuelta.**

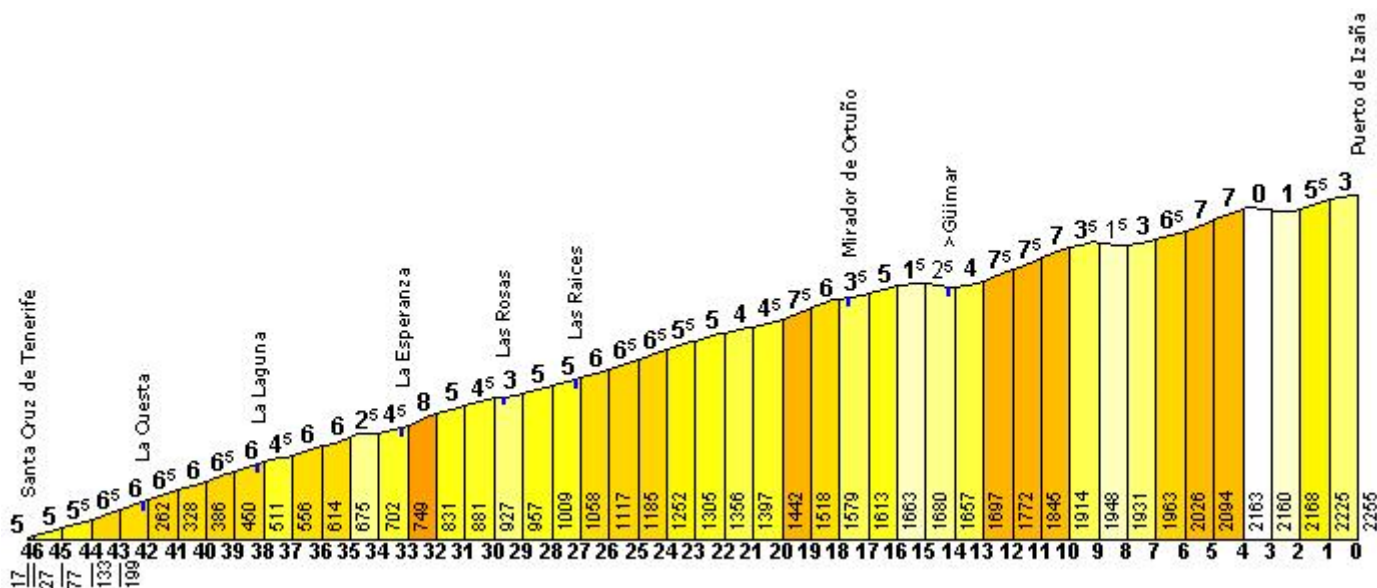
Lo cierto es que se suba por donde se suba, el tramo final hasta el Teleférico de Teide es siempre muy suave, tendido y abierto al viento. Por ello, se ha de buscar la manera de que allí llegue la carrera lo más rota posible. Y por tanto se debe buscar el puerto de paso más duro para conseguir esto. Y ese es el Puerto de Izaña por La Hidalga.

A continuación mostramos todas las vertientes de ascenso al Teide:

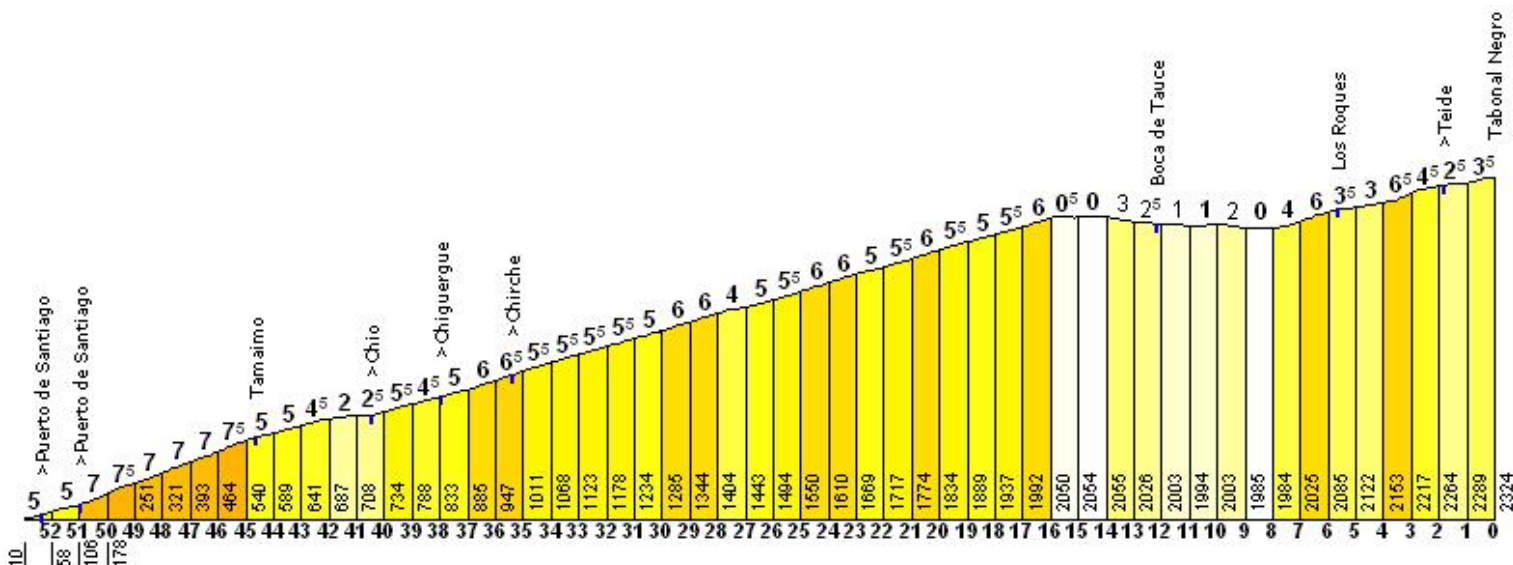
Comentarios: como se ve, tan solo las vertientes de El Retamar por San Miguel o por Playa de las Américas se acercan a la dureza de Izaña por La Hidalga. De la cima del Retamar al Teide, se subiría el tramo final del tercer perfil (desde Boca del Tauce).



El Teide por Puerto de la Cruz



Puerto de Izaña por Santa Cruz de Tenerife



El Teide por Puerto de Santiago – Tamaimo



El Retamar por San Miguel



El Retamar por Playa de las Américas

3.- PICO DE LAS NIEVES POR INGENIO Y POR TELDE

Al igual que para el Teide, para subir al Pico de las Nieves hay múltiples (más de 10) variantes desde todos los puntos de la isla. Todas ellas van confluyendo hasta juntarse en dos vertientes que dan acceso al kilómetro y medio final común a todas que lleva hasta la misma cima. Esto significa que todas se pueden hacer puerto de paso y existe la posibilidad de hacer circuitos por la zona alta para diseñar grandes etapas.

Las dos vertientes más interesantes para nosotros son las del Este, que parten desde Telde y El Carrizal/Ingenio. Ambas confluyen a unos 1300 m. de altitud pues comparten la zona final. Y ambas son muy, muy duras.



Pico de las Nieves por Carrizal-Ingenio-Pasadilla.



Pico de las Nieves por Telde.

La vertiente de **Ingenio** tiene **26,9 Km.** al **6,9%** y **1907 metros** de desnivel acumulado, mientras que la segunda, la de **Telde**, tiene números muy similares: **26,6 Km.** al **6,8%** y **1882 m.** de desnivel.

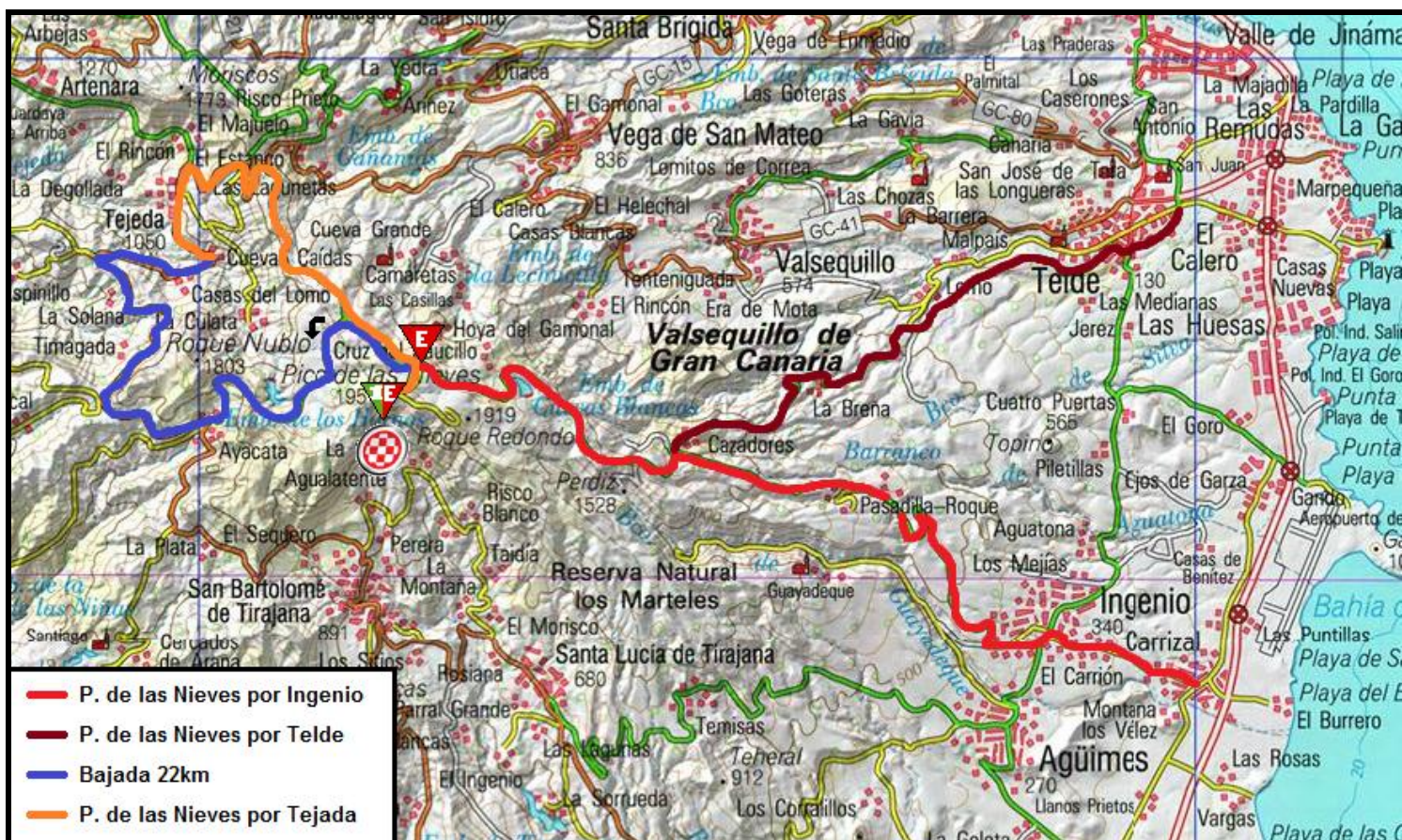
Hay que comentar que en nuestras etapas usamos estas subidas como puertos de paso, es decir, solo hasta el cruce a Tejeda a 1,5Km de la cima.

Como se aprecia fácilmente en el gráfico, se rompe con la creencia de algunos de que los puertos canarios son largos y tendidos... ya que aquí hay kilómetros terribles al 12-14%. **La diferencia entre ambas gráficas está en el tramo anterior a Cazadores. La primera comienza suavemente para afrontar un terrible tramo central pasando Pasadilla (4 Km. al 11,7%). La segunda es más continua pero muy dura, y también con kilómetros sueltos de gran exigencia.**

Estamos hablando de nuevo de dos puertos que rondan los 450 puntos APM, es decir, serían uno de los 10 puertos más duros subidos jamás en una Gran Vuelta, con solo el Angliru y el Zoncolan claramente más duros... pues no estarían lejos del mítico Mortirolo.

En nuestra etapa propuesta **nos hemos decantado por la primera opción**, la de Ingenio (sin los 4 Km. iniciales del perfil). Lo hemos hecho para incluir el terrible tramo central, que puede llamar mucho la atención de prensa y aficionados ocasionales así como romper la carrera totalmente y dar imágenes espectaculares en sus rampones, y también por alargar algo la etapa... **pero cualquiera de las dos opciones nos parecería fantástica.**

La Escalada Cicloturista Internacional al Pico de las Nieves se hace por la vertiente de Ingenio, desde Agüimes.



Plano del recorrido propuesto por el Pico de las Nieves, con las subidas por Telde, Ingenio y Tejeda

En el plano anterior mostramos como es nuestro final propuesto para el Pico de las Nieves, con las dos opciones de subir desde Telde o por Carrizal – Ingenio (en nuestra etapa, el tramo entre Carrizal e Ingenio no se hace).

Se afronta primero la terrible ascensión al Pico de las Nieves (hasta 1,5 Km. del a cima, recordemos). **Se corona a 37 Km. de meta.** Se baja hacia Ayataca y luego dirección Tejeda (con algún repecho incluido) para sin solución de continuidad afrontar el duro final en alto del día. Se trata de subir al Pico de las Nieves por Tejeda (perfil en la pag. 20), una ascensión de más de 240 puntos APM y con kilómetros enteros por encima del 10% aunque bastante irregular, y esta vez sí hasta la misma cima del Pico de las Nieves.

El bucle que se realiza tiene 33 Km. de longitud. Esa distancia, junto con el gran desnivel salvado que bajará mucho la velocidad de los corredores, hace que haya casi una hora de margen haciendo así **imposible que existan problemas de doblados o cruces entre pelotones.**

Se ha rumoreado la posibilidad de hacer una cronoescalada al Pico de las Nieves, y esta opción nos parece errónea por las siguientes razones:

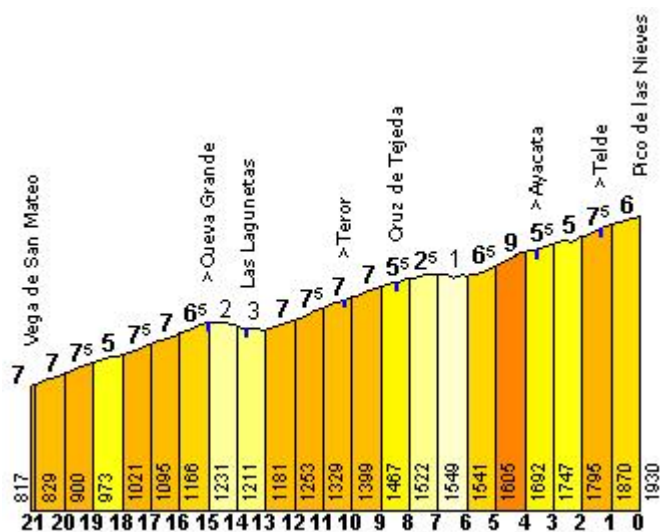
Primero, porque reduciría muchísimo el número de localidades que visitaría la etapa, y no permitiría mostrar apenas los múltiples rincones de la isla, algo que sí haría una etapa en línea.

Segundo, porque sería desaprovechar casi totalmente las posibilidades de Gran Canaria. Puertos donde hacer cronoescaladas atractivas hay muchos... pero lugares donde enlazar puerto durísimos en un entorno de tal valor natural y paisajístico muy pocos.

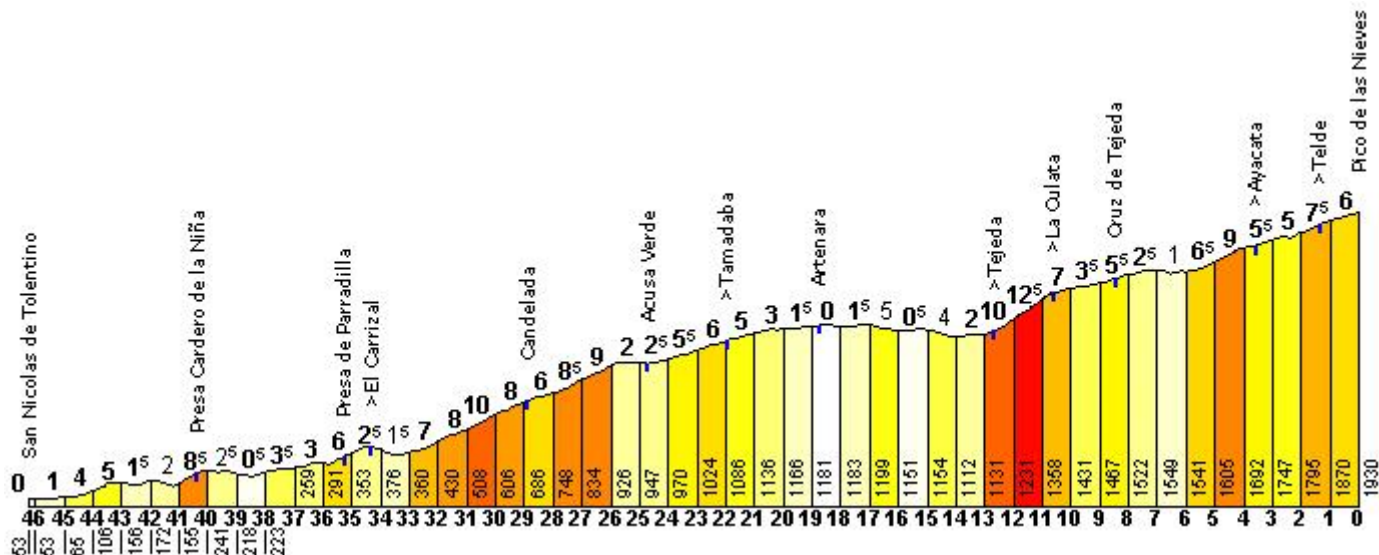
Y tercero porque, si como se rumorea la cronoescalada va después de la etapa del Teide, muy posiblemente los corredores fueran conservadores y especularan en el Teide pensando en la terrible cronoescalada que tendrían dos días después, “fastidiándonos” el espectáculo del Teide y de la lucha cuerpo a cuerpo de los corredores, reduciéndose “todo” a la cronometrada.

A continuación mostramos otras vertientes de ascenso al Pico de las Nieves:

Comentarios: la vertiente desde Vega de San Mateo es solo la parte final, ya que se vendría ascendiendo con pendientes similares desde casi el nivel del mar. El tramo final (últimos 13 Km.) de la vertiente de Candelada, segundo perfil, es el mismo final que nuestra etapa propuesta.



Pico de las Nieves por Vega de San Mateo (solo parte final).



Pico de las Nieves por Candelada.



Pico de las Nieves por El Toscón.



Pico de las Nieves por Playa del Inglés.

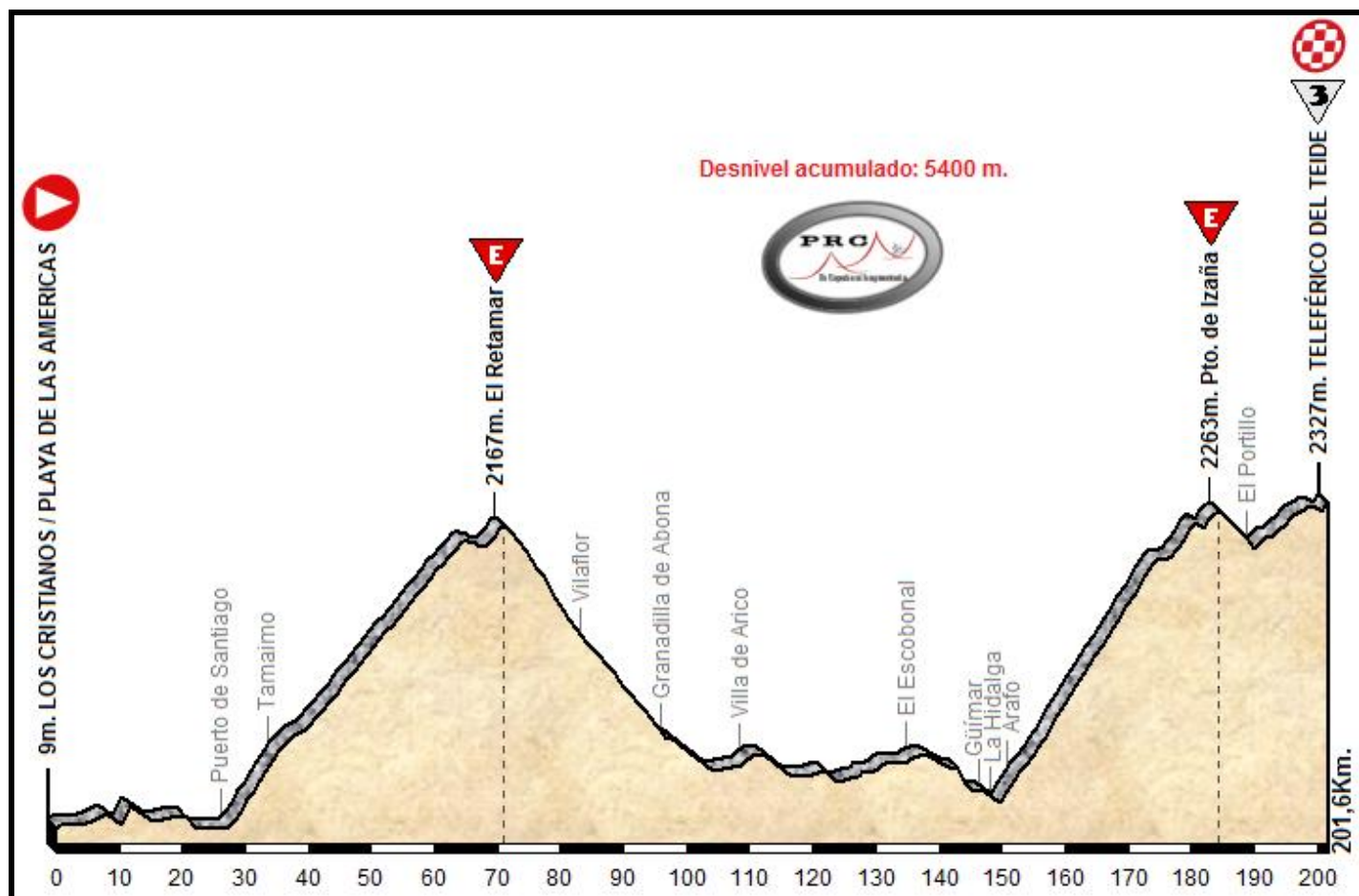
4.- NUESTRA PROPUESTA DE 4 ETAPAS

Como decíamos, basándonos en las noticias y rumores que circulan ahora, y pensando en un recorrido que cumpla con nuestras exigencias a nivel deportivo pero a la vez pueda agradar a los sectores implicados, así como dar un fuerte empujón a la imagen de La Vuelta y atraer al aficionado ocasional, hemos diseñado un bloque canario en las islas de Tenerife y Gran Canaria.

Presentamos el perfil de las tres primeras etapas, dejando la cuarta abierta. Sería una etapa que acabaría en Las Palmas de Gran Canaria, y que dependiendo de cómo fuera el resto del recorrido sería una etapa llana normal (si se regresa a la Península), una etapa final-homenaje si acaba allí La Vuelta, o una CRI de clausura si fuera necesario.

Queremos citar a Javier Guillén diciendo que *“no queremos venir (a Canarias) de cualquier forma, queremos venir de forma rotunda y aunque estamos en una etapa inicial, queremos explotar lo mejor que tiene Canarias”*. Pues bien, si se quiere llegar de forma rotunda y explotar todas las opciones es necesario un recorrido como el que proponemos. Pero si como se rumorea, se hacen dos etapas llanas, un final en el Teide por una de sus vertientes más sencillas y una cronoescalada al Pico de las Nieves, para nosotros no se alcanzaría la rotundidad que se proclama, y desde luego se estaría lejos de explotar lo mejor de de las Islas Afortunadas.

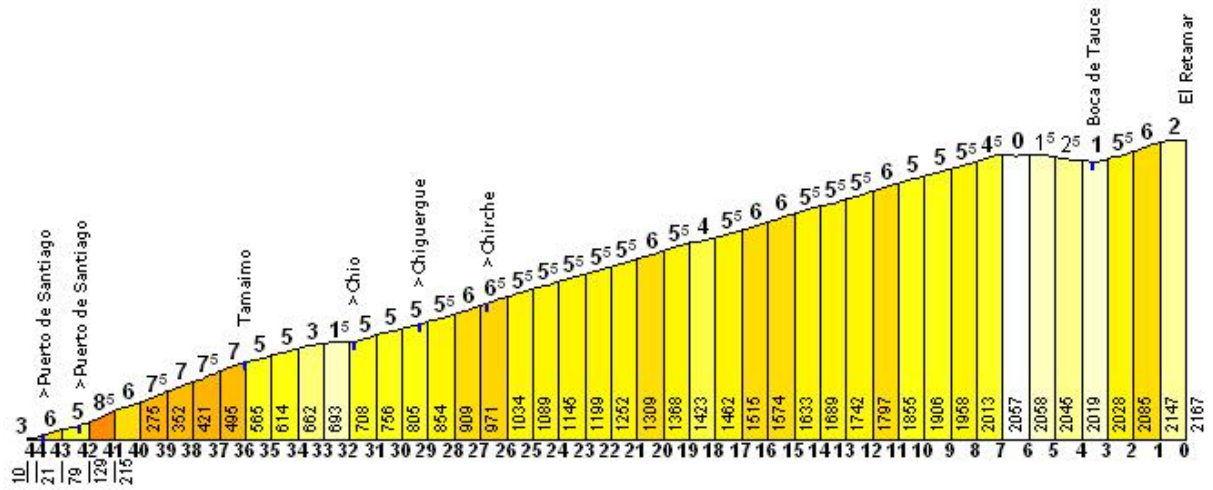
1. Los Cristianos / Playa de las Américas – Teleférico del Teide



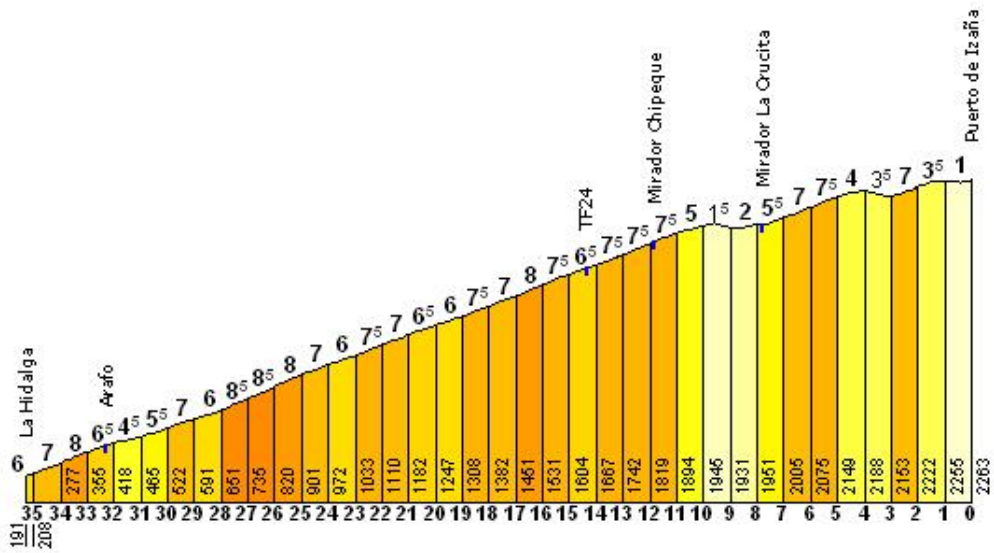
Comenzamos con la que sería la etapa reina del bloque y de la edición, saliendo de la importante ciudad de Los Cristianos junto a la turística Playa de las Américas. Primero se asciende el eterno **Retamar (44,4 Km. al 4,9%)**, que nos lleva desde el Puerto de Santiago y el espectacular Acantilado de los Gigantes hasta superar la corona forestal por encima de los 2000 m. Con su zona más dura al inicio, el resto es muy tendido y se puede rodar “bien” a rueda, pero el desgaste será enorme y si hay ritmo, la selección también.

Tras la bajada, se circula por una carretera reviradísima a media ladera observando el océano. Luego llega el tramo decisivo, que ya comentamos anteriormente. Consta del terrible **Puerto de Izaña (35,3 Km. al 5,9%)** coronado a 17 Km. de meta solamente, un breve bajada, una ascensión más tendida hacia Tobonal Negro (9 Km. al 3,5%) pero preciosa y propicia a pájaras, y el rampón final al 12% del Teleférico. Este final podría catalogarse de 2ª.

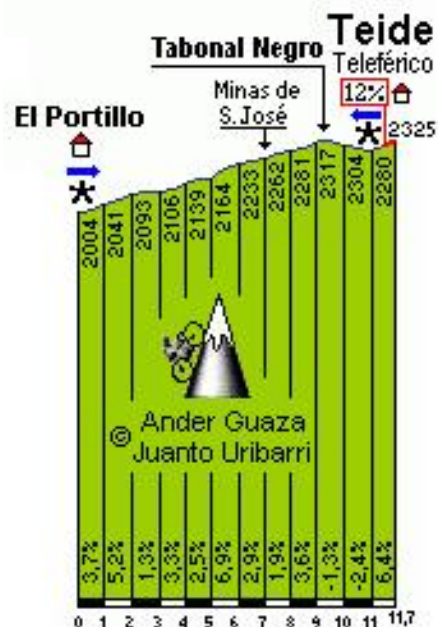
A continuación mostramos los perfiles de los puertos de la etapa:



El Retamar por Puerto de Santiago

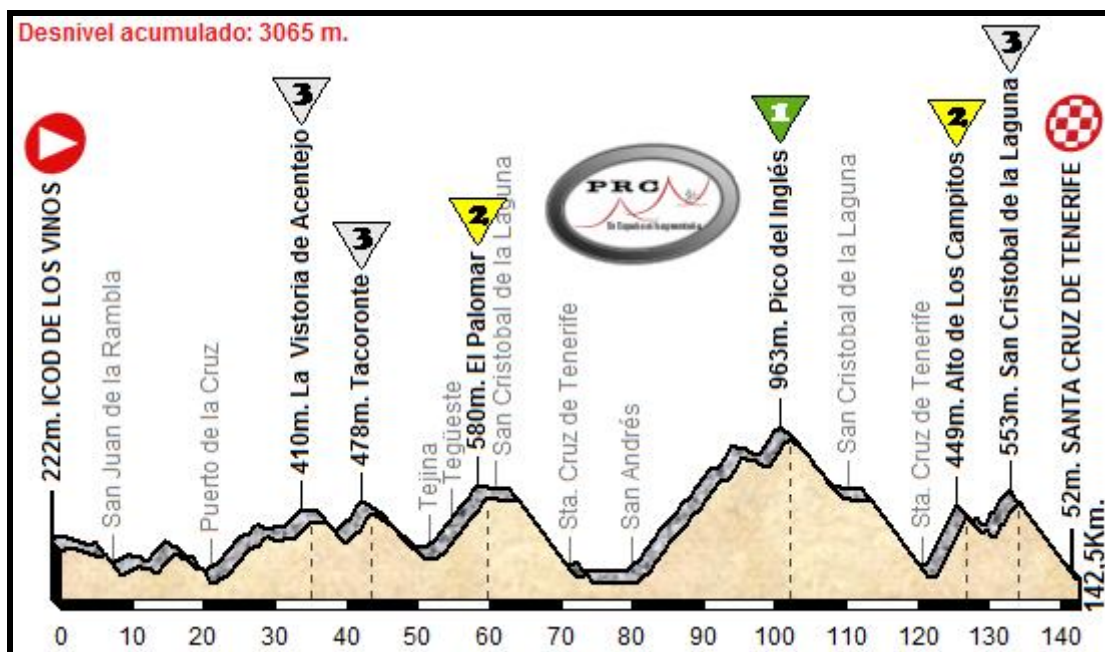


Puerto de Izaña por La Hidalgua



Teleférico del Teide desde El Portillo

2. Icod de los Vinos – Santa Cruz de Tenerife



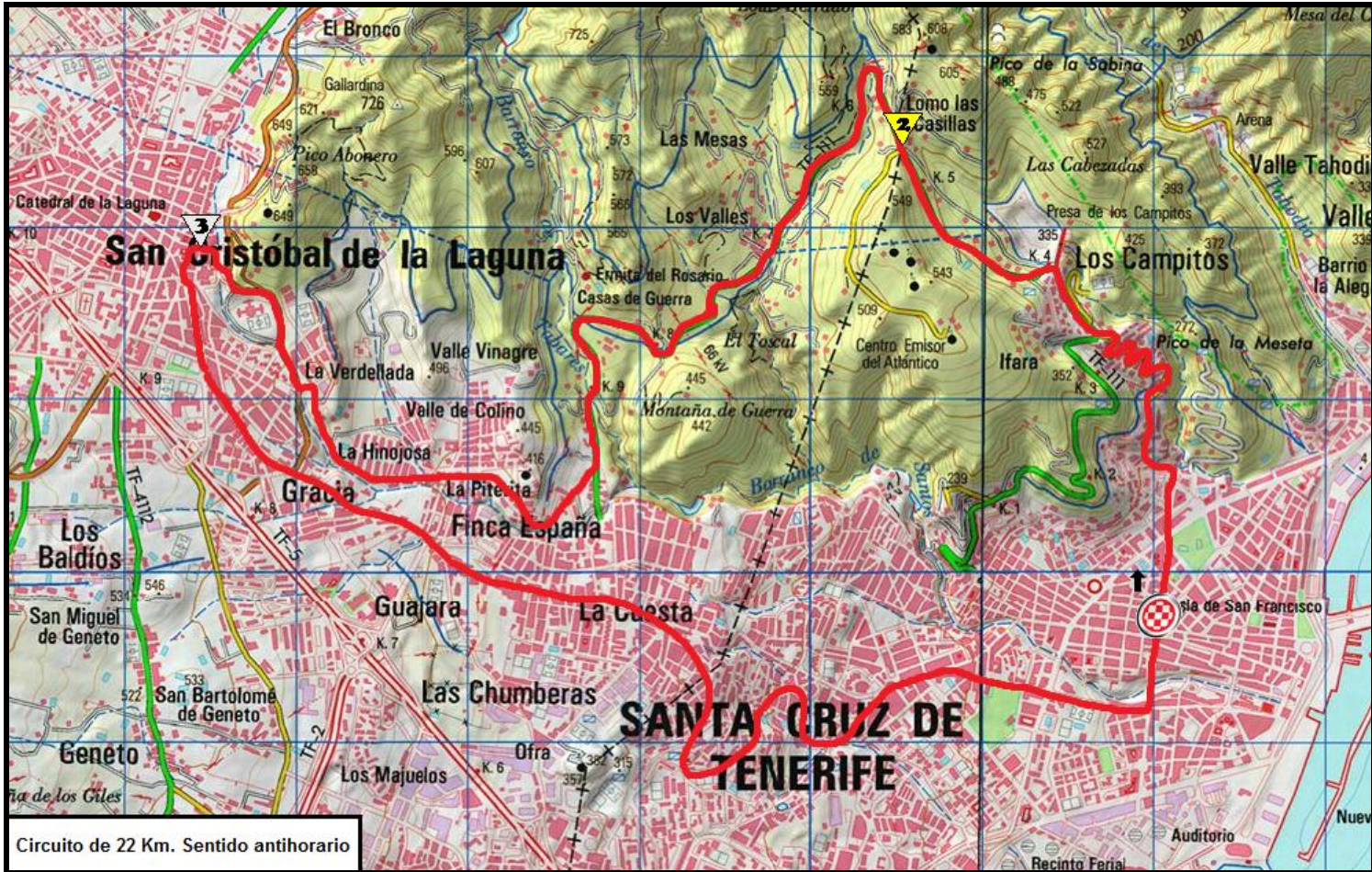
Saliendo de Icod de los Vinos y su famosísimo Drago Milenario, comienza una corta etapa de media montaña, pero plagada de puertos y con un final de infarto. Circulando al inicio por la costa norte de la isla y todas sus playas y ciudades nos encontramos con una sucesión de subidas que no esconden grandes dificultades.

Tras Coronar el Palomar llegamos a la **ciudad Patrimonio de la Humanidad de San Cristóbal de La Laguna**, en el primero de **los tres pasos por la misma**. Se baja entonces a **Santa Cruz, también en el primer paso de tres por la meta**. Se afronta entonces el largo pero tendido Pico del Inglés (22 Km. al 4,4%), una ascensión de desgaste y además hermosísima por su vegetación y sus vistas al mar.

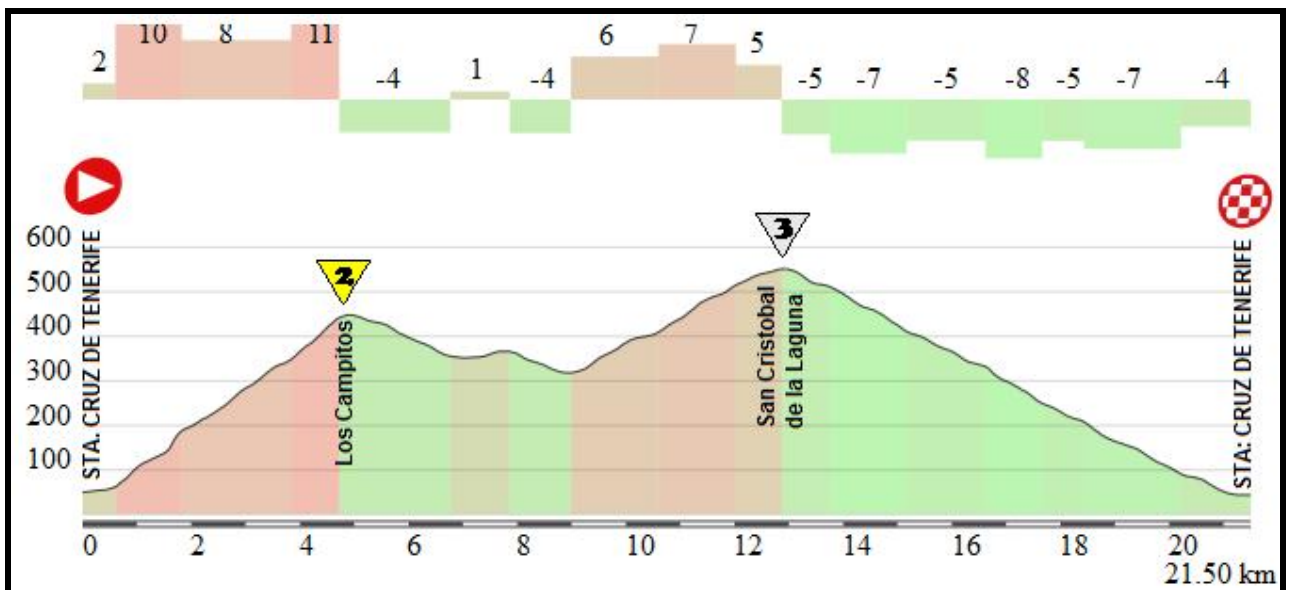
Se baja entonces completando el primer bucle, para afrontar el segundo, más corto y con dos puertos. El primero desde las calles de Santa Cruz es el **Alto de los Campitos, 4,2 Km. al 9,2%**. Continúa poco después la ascensión hasta San Cristóbal de La Laguna donde se corona a solo 16 Km. de meta. Solo falta la fácil bajada y la recta de meta para terminar una trepidante etapa que puede dar un gran espectáculo y debería estar llena de público.

El circuito final tiene 20,5 Km. con mucho desnivel, por lo que no existirían problemas de cruces. **Entre esta etapa y la anterior, se habrían recorrido casi todos los rincones de la isla de Tenerife.**

Otra opción para esta etapa es suavizar algo el recorrido anterior para así **dar 2 o 3 vueltas al circuito final**, que también resultaría espectacular. O se podría acabar en alto, en el paso por San Cristóbal. O sustituir el Pico del Inglés por el empinadísimo Lomo Pelado como detallamos más adelante (pag. 24).

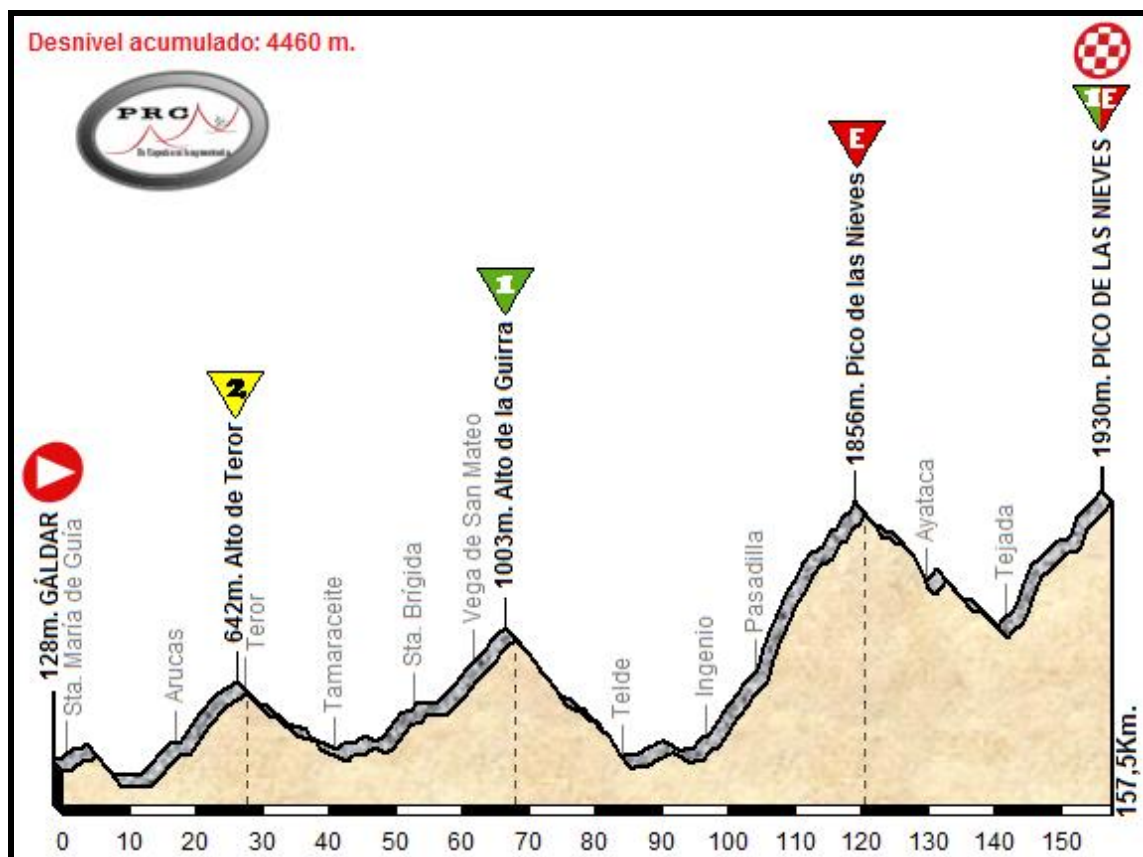


Plano del circuito final por Santa Cruz y San Cristóbal.



Detalle del circuito final.

3. Gáldar – Pico de las Nieves



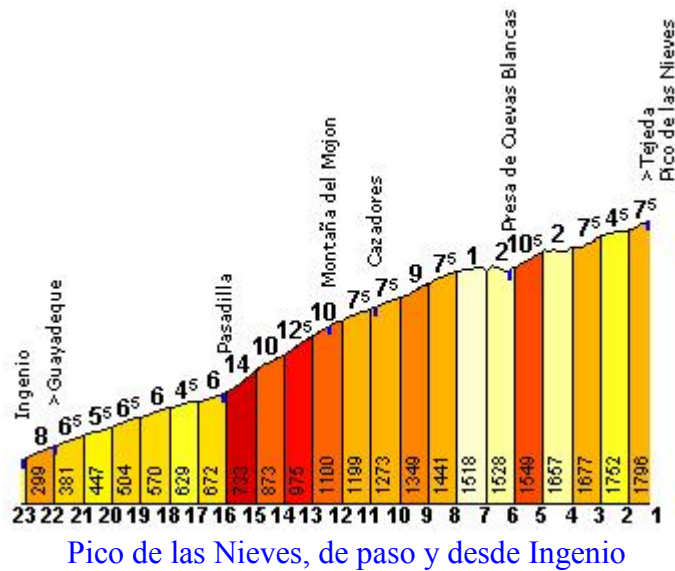
La segunda etapa reina es, a diferencia de la del Teide, mucho más corta y con un final muy duro. Comienza en Gáldar, pero podría hacerlo en muchos otros lugares. Los primeros 90 Km. cumplen dos objetivos. Primero, recorrer localidades importantes de la isla como Arucas, Teror, Vega de San Mateo o Telde... y en segundo lugar, subir dos puertos de desgaste de cara al final y favorecer las escapadas.

Poco antes de llegar a Ingenio comienza el coloso del día, el **Pico de las Nieves por Ingenio (22 Km. al 7,1%)**, Se pone muy serio en Pasadilla con ese brutal kilómetro al 14%... y lo que sigue. Se corona a 37 Km. de meta, que comienzan con una técnica bajada que incluye un repecho.

El final tiene 14 Km. al 6%, muy irregulares pero con zonas durísimas. Tras pasar Tejada se afrontan **2 Km. al 13,3%**. Tras este martirio, llega una zona al 4-5% y poco después hasta 2 kilómetros llanos. Pero entonces se vuelve a empujar la carretera con **otro kilómetro al 11,5%** a 3,5 Km. de la cima, tramo este que se hace de nuevo al 5-6%.

Como decíamos antes, desde Telde se puede afrontar directamente la subida al Pico de las Nieves por esa vertiente y, variando ligeramente el inicio para que la etapa supere los 150 Km., quedaría un etapón igualmente, incluso con mejor encadenado.

Perfiles de los dos últimos puertos de la etapa:



Pico de las Nieves por Tejedá, el final de la etapa

4. Final en Las Palmas de Gran Canaria

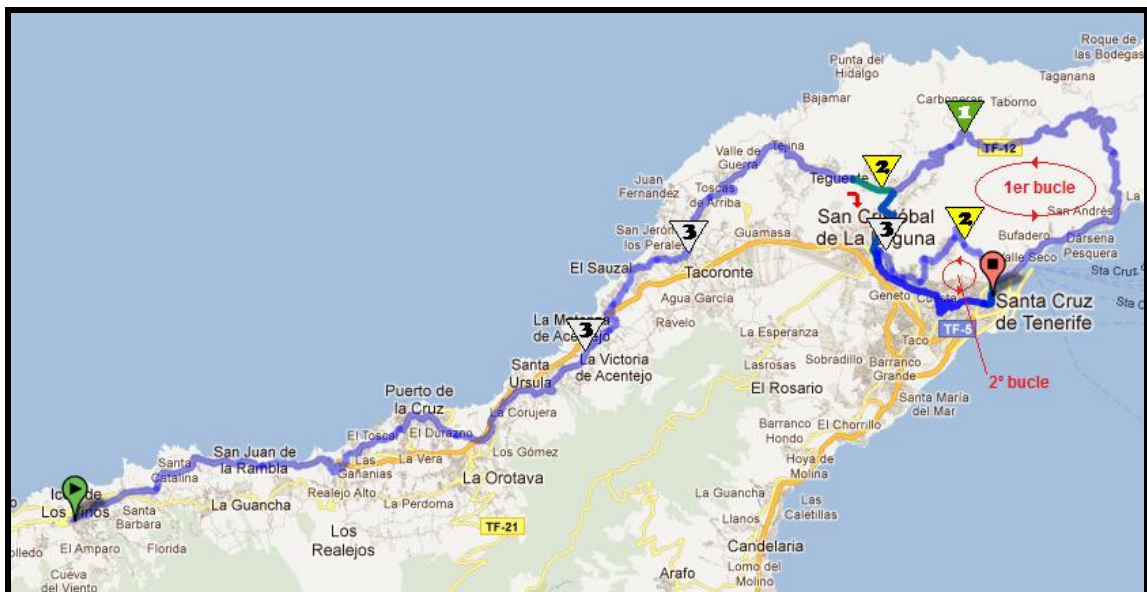
Tal y como comentábamos, dejamos esta última etapa abierta, pues dependiendo de otros factores será más adecuado una cosa u otra. Estas son las opciones que contemplamos:

- **Que no sea final de Vuelta:** entonces lo mejor sería una etapa más o menos llana recorriendo la parte de isla que no hemos tocado en la etapa anterior, y con final en Las Palmas para afrontar el descanso-traslado al día siguiente de vuelta a la Península. También podría hacerse de media montaña, pero quizá fueran excesivos 4 días seguidos con dureza. Aunque hay que tener en cuenta que existen pocas carreteras llanas en la isla.
- **Que sea final de Vuelta, y se haga una CRI de clausura:** conseguiríamos así otra etapa emocionante en las islas, pero podría condicionar la etapa anterior y espantar a los sprinters que se retirarían el día de descanso... La decisión de si hacer o no una contrarreloj dependerá de la cantidad de cronos que se hayan disputado anteriormente.
- **Que sea final de Vuelta, pero en línea.** En este caso quizá lo mejor sería dar un “paseo” por la isla para entrar en un circuito llano en Las Palmas como colofón a la prueba. Bien es cierto que podría hacerse una etapa de media montaña para buscar movimientos el último día... pero no lo vemos muy necesario con los etapes anteriores, y seguramente los corredores se tomaran la jornada como merecido homenaje de todas formas.

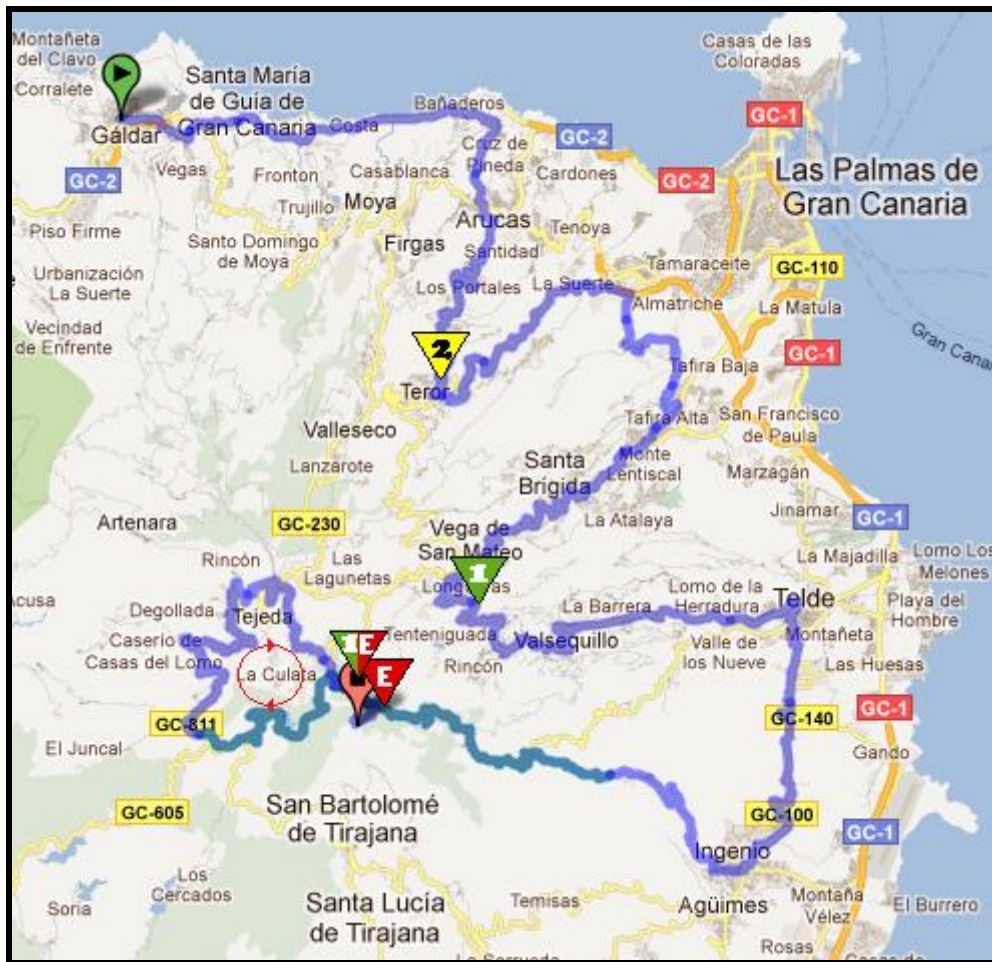
Planos de las etapas:



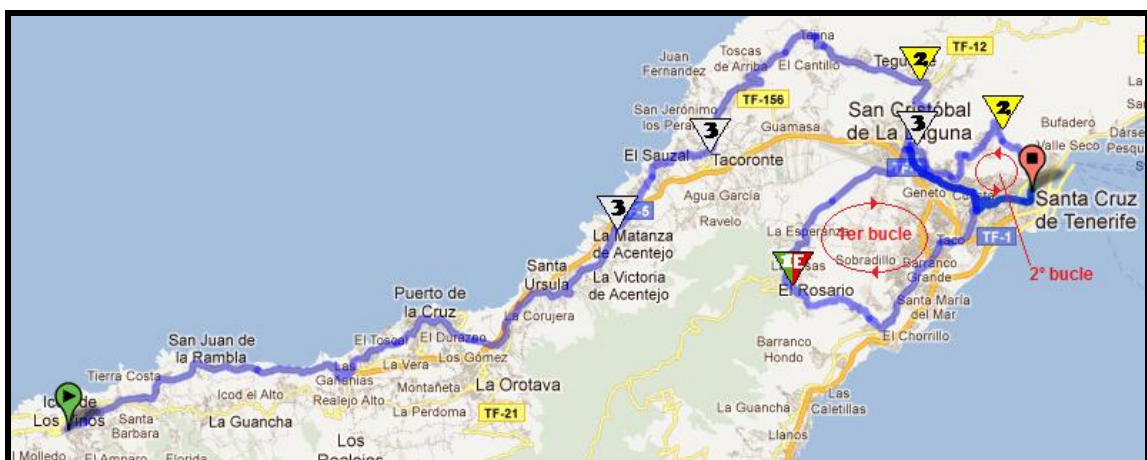
Etapa 1.- Los Cristianos – Teleférico del Teide



Etapa 2.- Icos de los Vinos – Santa Cruz de Tenerife



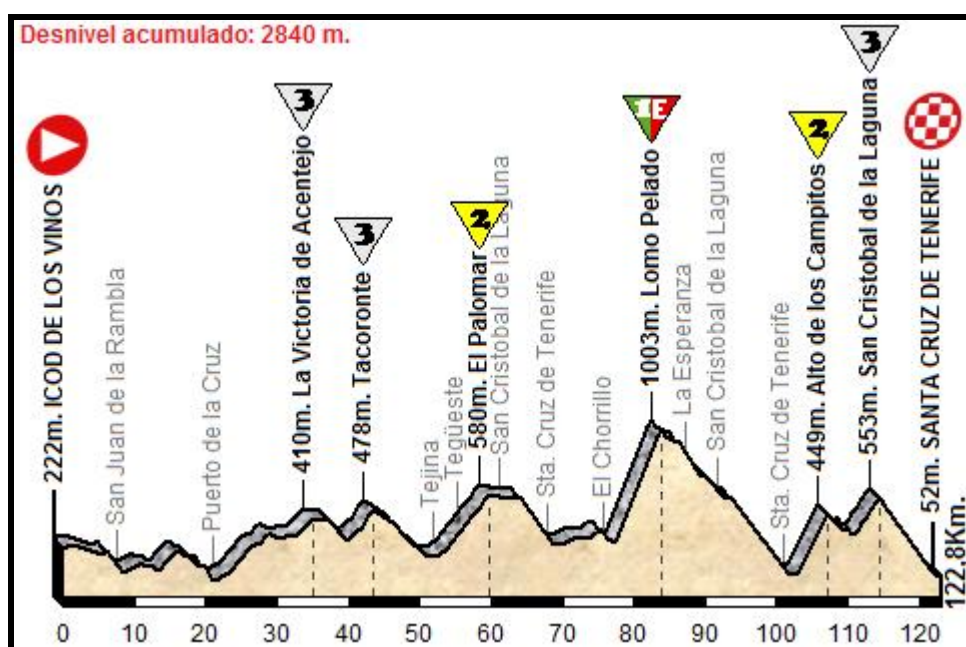
Etapa 3.- Gáldar – Pico de las Nieves



Plano de la etapa de la siguiente página, Icod – Santa Cruz por Lomo Pelado

5.- OTROS PUERTOS DE LAS CANARIAS

- **Isla de Tenerife:** hay cientos de carreteras vecinales que ascienden directamente por la ladera con rampas imposibles, y que suelen unir dos carreteras principales por lo que ofrecen grandes posibilidades de paso. De estas queremos destacar **Chanajiga en Realejo Alto (9,6 Km. al 12%, 651 APM)**, una pared más extrema que El Angliru incluso. También queremos destacar la carretera en perfecto estado de Masca a Santiago de Teide, con 4,2 Km. al 10,3%, conocida como **Mirador del Masca o Degollada del Cherfe**. Otro puerto importante es la subida desde El Chorrillo por Machado hasta **Lomo Pelado, una terrible pared de 6 Km. al 11,7%**, que es el Especial más cercano a Sta. Cruz, con su cima a solo 17 Km. de la capital.



Etapa de Santa Cruz por Lomo Pelado en vez de Pico del Inglés

- **Isla de La Palma:** aquí destaca el **Roque de los Muchachos**, con varias vertientes todas ellas de alta exigencia (de 450 a 600 APM), algo comparable a lo que ocurre con el Pico de las Nieves. También queremos mencionar el Refugio del Pilar, otro gran puerto con varias vertientes de dureza similar o mayor al Alpe d'Huez.
- **Isla de La Gomera:** en esta pequeña isla cerquita de Tenerife destacan las ascensiones hasta **Garajonay (Alto del Contadero)** en mitad de la laurisilva. De nuevo cuenta con muchas variantes comparables a, por ejemplo, el Tourmalet en cuanto a perfil y dureza.
- **Islas de Fuerteventura y Lanzarote:** estas son las dos islas más llanas y no ofrecen apenas oportunidades montañosas. Cabría destacar lo espectacular que resultaría una CRI usando las mismas carreteras que el famoso Ironman de Lanzarote, por ejemplo.

Licencia Creative Commons

Esta obra está bajo una licencia Reconocimiento-No comercial-Compartir bajo la misma licencia 2.5 España de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/es/> o envíe una carta a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.

Reconocimiento: Obliga a citar las fuentes de esos contenidos usados. El autor debe figurar en los créditos.

No comercial: Obliga a que el uso de los contenidos no pueda tener bonificación económica alguna para quien haga uso de esa licencia.

Compartir bajo la misma licencia: Obliga a que todas las obras derivadas se distribuyan siempre bajo la misma licencia del trabajo original

Páginas web utilizadas para realizar este documento (perfiles, mapas...):

- www.cyclingcols.com (perfiles)
- www.altimétrías.net (perfiles)
- www.lavuelta.com (logo de portada)
- www.turismodecanarias.com (logo de portada)
- www.bikeroutetoaster.com (planos de las etapas)
- www.ign.es/iberpíx/visoriberpíx/visorign.html (planos de puertos)
- www.tracks4bikers.com (detalle del circuito)

Plataforma Recorridos Ciclistas

20 de agosto de 2011