

Recomendaciones

- Cómo preparar el recorrido:
 - ~ Debemos ser conscientes y valorar nuestra capacidad física y conocimientos del medio que vamos a visitar.
 - ~ Recopilar toda la información necesaria sobre la ruta y la zona a visitar.
 - ~ Conocer el camino de llegada al sendero.
 - ~ Conocer la climatología del día de la ruta, previendo el calor y el frío extremo, así como lluvias, nieve o cualquier condición que te dificulten la orientación.
 - ~ Conocer los documentos o permisos, en el caso en el q fuera necesario, si queremos realizar una acampada, pasar por una zona privada o reservar alojamiento durante el tiempo que dure la ruta.
 - ~ Equiparse correctamente:
 - Calzado cómodo y adecuado para el camino.
 - Ropa adecuada según la época del año en la que se realice la ruta.
 - Chubasquero
 - Botiquín básico.
 - Protección contra el sol: gorra, crema protectora solar, etc.
 - Provisiones de comida y agua. Consejos: los frutos secos son una fuente de energía rápida y eficaz; se recomienda llevar de agua 2 litros por persona como mínimo.
 - Linterna.
 - Equipo de orientación: mapas, GPS, brújula, etc.
 - Teléfono móvil. El número de emergencia es el 112.
- Durante la ruta:
 - ~ Marcar el ritmo correcto según el momento de la ruta y las condiciones del sendero en cada momento: marcar ritmos de esfuerzos lentos y constantes, sobre todo durante ascensos.
 - ~ Coordinar la respiración con los ritmos de la marcha.
 - ~ La velocidad media adecuada es de 3-4 kilómetros por hora en un sendero plano, siendo menor en senderos con pendiente de subida.
 - ~ No realizar paradas prolongadas. Consejos: se debe apoyar toda la superficie del pie; dar pasos cortos durante las subidas.
 - ~ Dosificar la bebida: más o menos cada media hora es aconsejable beber agua o bebidas isotónicas.
 - ~ No se debe comer en exceso, se debe adecuar la ingesta de comida al esfuerzo físico que se realice en cada momento.
- En relación con el medio natural:
 - ~ Deja todo tal y como lo encontraste, no dejes ningún tipo de residuo, guárdalo y deposítalo en su contenedor correspondiente.
 - ~ RESPETA LA NATURALEZA, cuida los ríos, arroyos y fuentes, no perturbes ni modifiques las madrigueras o a los animales que te encuentres y no arranques ramas, hojas ni flores de los árboles y plantas.
 - ~ Jamás enciendas fuego. No lleves nada que deba ser calentado o cocinado para comer.
 - ~ No hagas ruidos excesivos, romperás la calma que proporciona la naturaleza.
 - ~ Si llevas a tu perro llévalo siempre atado, así evitarás molestar a los animales salvajes o al ganado de la zona.
 - ~ Está prohibido realizar acampada libre, debes hacerlo en los sitios autorizados.

“Los animales no dejan basura, compórtate como un animal”.