

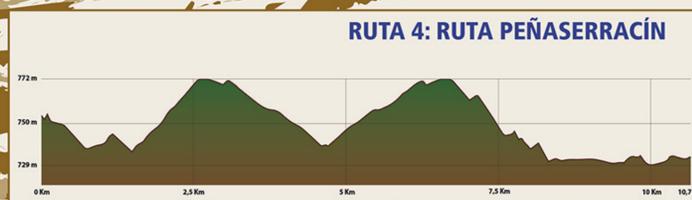
FICHA TÉCNICA	
horario	6h 5' 2 2 severidad del medio natural
desnivel de subida	255 m 2 2 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	255 m 2 2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	22,2 Km 4 2 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta
Condiciones de todo el año, tiempos según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2015.	



FICHA TÉCNICA	
horario	1h 40' 2 2 severidad del medio natural
desnivel de subida	116 m 2 2 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	116 m 3 2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	5,7 Km 2 2 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta
Condiciones de todo el año, tiempos según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2015.	



FICHA TÉCNICA	
horario	5h 30' 1 1 severidad del medio natural
desnivel de subida	227 m 1 1 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	227 m 1 1 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	25,2 Km 3 2 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta
Condiciones de todo el año, tiempos según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2015.	



FICHA TÉCNICA	
horario	2h 55' 2 2 severidad del medio natural
desnivel de subida	109 m 1 1 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	127 m 2 2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,7 Km 2 2 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía
Condiciones de todo el año, tiempos según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2015.	

Consejos generales de SEGURIDAD en el medio natural y actividades de senderismo

- Deja dicho dónde vas. Nunca vayas SOLO y elige la ruta adecuada a tus posibilidades.
- El material y equipo que necesites deberá estar siempre en perfectas condiciones de uso. Revisa el material mínimo que debes llevar.
- Guarda fuerzas para el regreso. Si es preciso, hay que saber renunciar. Ten en cuenta las horas de luz solar y el tiempo que lleva realizar la ruta completa.
- Inicia las excursiones consultando las previsiones meteorológicas. Atención a los días de niebla.
- Cuidado con los animales. No molestes al ganado y respeta sus instalaciones. Deja siempre cerradas porteras y cancelas.
- Sigue el camino o sendero y su señalización. No transites fuera de la traza.
- Atención a los cruces con las carreteras y vías de tránsito de vehículos. Presta atención antes de cruzar.
- La valoración de la dificultad está realizada del 1 al 5, asignando un 1 como sencillo y un 5 a muy difícil.
- Si observas alguna anomalía comunícalo para que pueda solucionarse.