

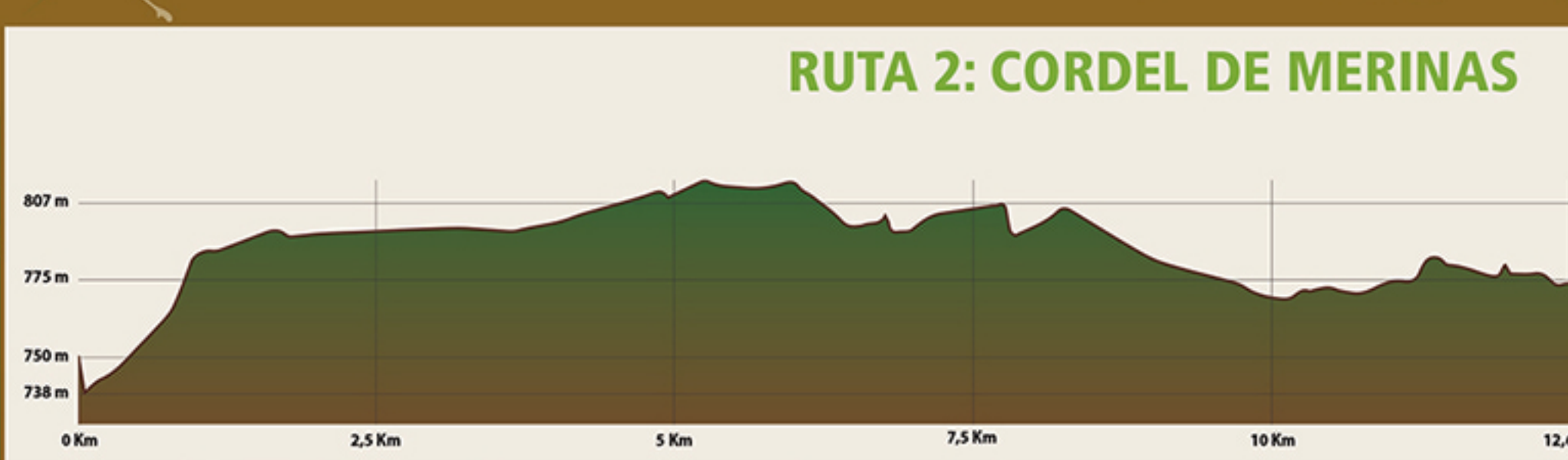
FICHA TÉCNICA	
horario	6h 5'
desnivel de subida	255 m
desnivel de bajada	255 m
distancia horizontal	22,2 Km
tipo de recorrido	Ida y Vuelta
severidad del medio natural	2
orientación en el itinerario	2
dificultad en el desplazamiento	2
cantidad de esfuerzo necesario	4

Condiciones de todo el año, tiempos según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2015.



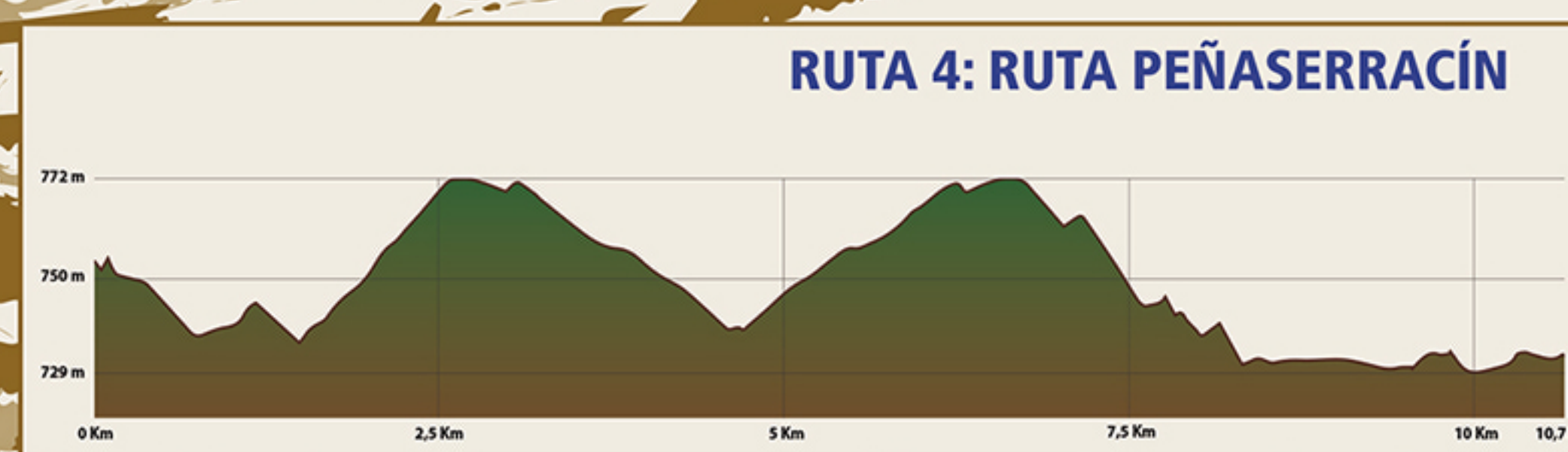
FICHA TÉCNICA	
horario	1h 40'
desnivel de subida	116 m
desnivel de bajada	116 m
distancia horizontal	5,7 Km
tipo de recorrido	Ida y Vuelta
severidad del medio natural	2
orientación en el itinerario	2
dificultad en el desplazamiento	3
cantidad de esfuerzo necesario	2

Condiciones de todo el año, tiempos según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2015.



FICHA TÉCNICA	
horario	5h 30'
desnivel de subida	227 m
desnivel de bajada	227 m
distancia horizontal	25,2 Km
tipo de recorrido	Ida y Vuelta
severidad del medio natural	1
orientación en el itinerario	1
dificultad en el desplazamiento	1
cantidad de esfuerzo necesario	3

Condiciones de todo el año, tiempos según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2015.



FICHA TÉCNICA	
horario	2h 55'
desnivel de subida	109 m
desnivel de bajada	127 m
distancia horizontal	10,7 Km
tipo de recorrido	Travesía
severidad del medio natural	2
orientación en el itinerario	1
dificultad en el desplazamiento	2
cantidad de esfuerzo necesario	2

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.