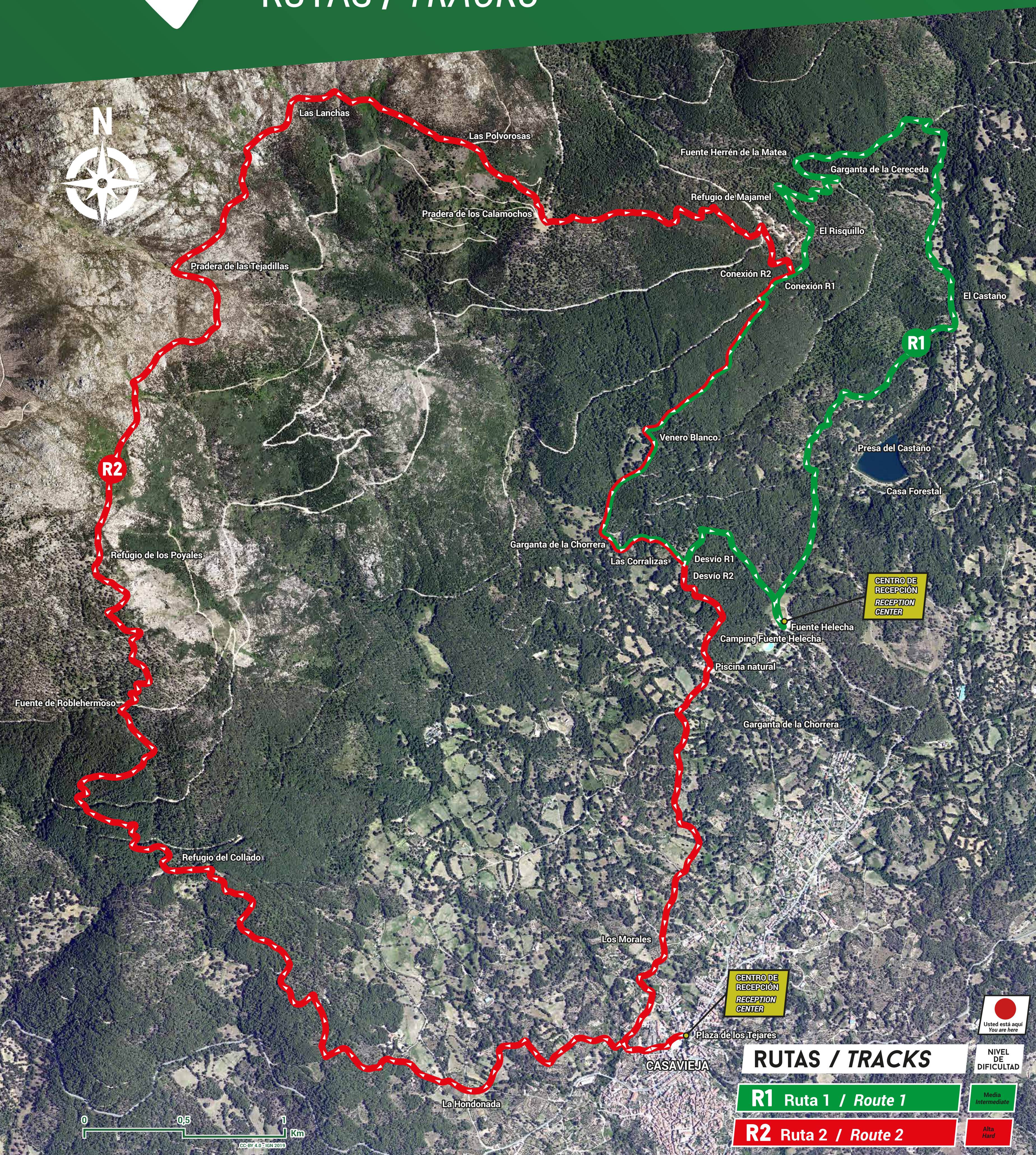




TRC-043 TRAIL RUNNING CENTER CASAVIEJA RUTAS / TRACKS



RUTAS / TRACKS

R1 Ruta 1 / Route 1

R2 Ruta 2 / Route 2



Usted está aquí
You are here

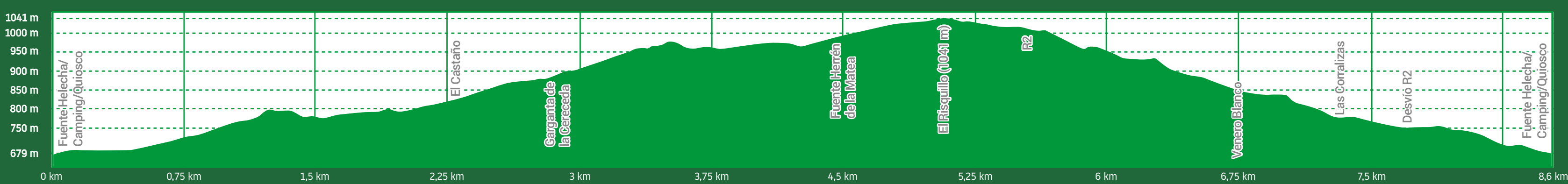
NIVEL DE DIFICULTAD

Media intermedia

Alta Hard

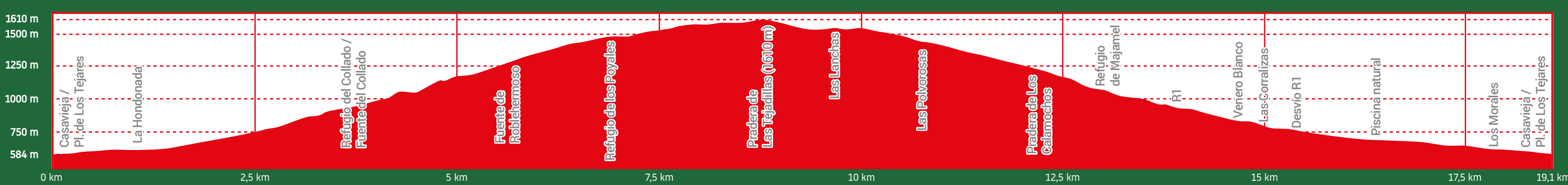
R1 Ruta 1

8,6 km 382 m 382 m 1041 m 679 m NIVEL DE DIFICULTAD Fácil Easy



R2 Ruta 2

19,1 km 1037 m 1037 m 1610 m 584 m NIVEL DE DIFICULTAD Alta Hard



SEÑALIZACIÓN SIGNPOSTING

DIFICULTAD / HARDNESS



Fácil
Easy



Alta
Hard

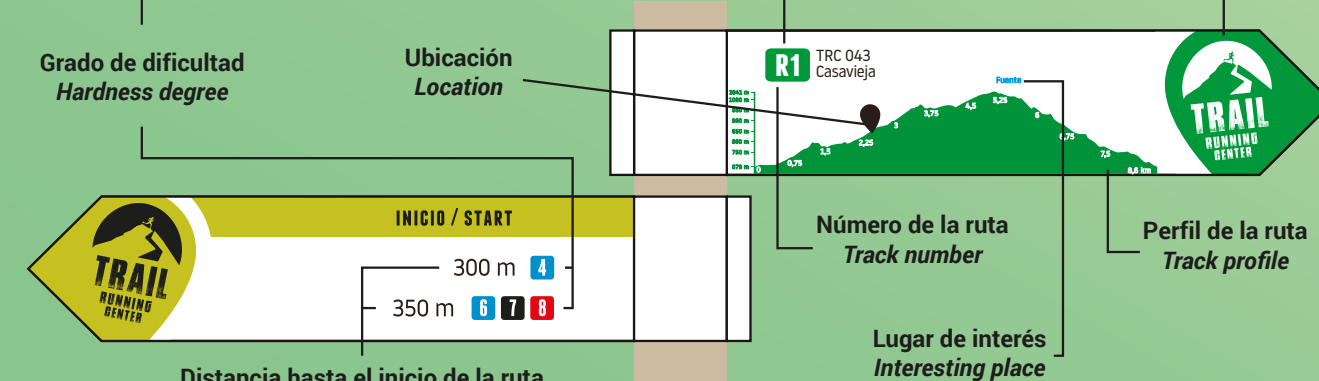
SEÑAL SEGUIMIENTO / TRACKING SIGNAL

Dirección de la ruta / Direction of the track



Número de la ruta / Track number

SEÑAL DIRECCIÓN / DIRECTION SIGNAL



MARCAS DE PINTURA / PAINT MARKS

Continuidad de la ruta Track continuity Cambio brusco Sharp turn Dirección errónea Wrong direction



ADVERTENCIAS / WARNINGS



DESCARGAR TRACKS / TRACK DOWNLOAD



<http://trail-running.es/download-tracks/>

RECOMENDACIONES Y NORMAS

- Prepara tu recorrido. Es necesario descargarse la ruta en el GPS.
- Es aconsejable realizarse un chequeo médico antes de empezar a practicar ejercicio físico.
- Consulta la predicción meteorológica.
- Equipate con la ropa y calzado apropiado, teléfono móvil cargado, agua, gorra y protección solar. Evita ir solo o avisa a alguien de tu itinerario.
- Utiliza los caminos/trazados acondicionados y señalizados para tal fin. No abandones el recorrido previsto.
- Si te extravías quédate quieto hasta que lleguen los equipos de búsqueda.
- Aprende a enviar tu posición por WhatsApp.
- Respeta las propiedades particulares y las indicaciones existentes. Deja los portones del ganado tal y como te los has encontrado: cerrados/abiertos.
- Consulta la temporada de caza.
- Estás en una zona natural. No causes molestias a la fauna, no dañes la flora y sé responsable de tus propios residuos.
- No está permitido hacer fuego ni acampar.
- Aprende a renunciar.
- Respeta al resto de los usuarios del recorrido, da preferencia a quien sube frente a los que bajan. Saluda.
- En caso de emergencia, llama al 112.

RECOMMENDATIONS AND STANDARDS

- Prepare your tour. Choose the route that best suits your terms. It is compulsory to download the route in the GPS.
- It is advisable to have a medical check-up before starting to do physical exercise.
- Check the weather forecast.
- Equip yourself with the appropriate clothing and footwear, a charged mobile phone, water, hat and sun protection. Avoid going alone or tell someone about your itinerary.
- Use the roads / paths conditioned and marked for this purpose. Do not abandon the planned route.
- If you get lost, stay put until the search teams arrive.
- Learn to send your position by whatsapp.
- Respect the particular properties and existing indications. Leave the cattle gates as you found them: open/closed.
- Check the hunting season.
- You are in a natural area. Do not cause annoyance to the fauna, do not damage the flora and be responsible for your own waste.
- It is not allowed to make fire. Camping is forbidden.
- Learn to quit.
- Respect the rest of the users of the route, giving preference to those who go up over those who go down. Say hello.
- In case of emergency call 112.

www.trail-running.es

www.ayuntamientodecasavieja.es



AYUNTAMIENTO
DE CASAVIEJA



Acreditado por:

