



COETM PEDREZUELA

CONSEJOS

“Pedrezuela, 4 Estaciones, 2023”.

Para realizar los recorridos del programa de rutas “Pedrezuela, Las Cuatro estaciones”, como cualquier otra actividad de montaña o de senderismo, lo más importante es ser precavido y previsor. Y sobre todo respetar las condiciones medioambientales de la zona, para poder seguir conservando la naturaleza.

Hay que tener en cuenta que el clima en la montaña cambia con suma facilidad, y lo que en un principio puede ser buen clima, en poco tiempo puede cambiar a mal clima, o viceversa.

De igual manera hay que tener en cuenta que el sol de la montaña quema más que el sol de la playa.

Es muy importante seguir los siguientes consejos:

- Usar siempre el sentido común.
- Leerse el reglamento y mirar el MIDE de cada una de las cuatro rutas.
- Preparación física mínima. Aunque las rutas son de dificultad media, hay que caminar varios kilómetros, durante varias horas.
- Seguir las indicaciones de los guías y del servicio de Protección Civil.
- Ir bien equipado (ver material necesario). No llevar exceso de cosas ni de peso en la mochila.
- Mantenerse hidratado en todo momento.
- Protegerse del sol con gorra y crema solar (aunque esté nublado)
- Llevar ropa de abrigo (cortavientos o chubasquero ligero guardado en la mochila) aunque sea verano.
- Extremar las precauciones en el uso de la cámara de fotos y prismáticos (no caminar hacia atrás).
- Fomentar la cordialidad y el buen rollo.
- Si se encuentra agotad@ o con malas sensaciones inmediatamente comuníquelo a los guías, si no están cerca pida a un compañer@ que vaya a buscarlos.



CDETM PEDREZUELA

Material necesario para hacer “Pedrezuela, Las Cuatro Estaciones”

Es recomendable llevar el siguiente material:

- **Calzado adecuado y cómodo.** Preferiblemente botas de montaña o zapatillas de Trail running. En el peor de los casos y como mínimo deportivas. Esto es debido a que el recorrido y el terreno es irregular, con algunas piedras durante el recorrido. Es aconsejable no estrenar botas de montaña o calzado nuevo, debido a que se van a caminar aproximadamente 5 horas.
- **Una mochila pequeña y cómoda.** Para llevar el material necesario que no usemos en ese momento, ropa, comida y/o bebida.
- **En Pedrezuela, Las Cuatro estaciones se van a dar avituallamientos,** aun así recomendable llevar aproximadamente un litro de agua o similar (bebida isotónica) por persona. Además si hace sol y/o mucho calor, es necesario hidratarse bien ya que es un recorrido largo.
- **Llevar un poco de comida.** Para actividades de senderismo es bueno llevar algo de comida. Por ejemplo frutos secos y barritas energéticas son muy aconsejables.
- **Ropa de abrigo y/o impermeable.** Dependiendo de la época del año, suele hacer frío a primera hora de la mañana. De igual manera es aconsejable un chubasquero, por si fuera necesario.
- **Gorra y crema solar.** Aunque el día esté nublado, es mejor prevenir. Además el sol y la brisa de la montaña queman más que el sol de la playa.
- **Llevar teléfono móvil.** Aunque en la mayor parte del recorrido no hay cobertura de móvil, siempre es aconsejable llevar teléfono móvil para cualquier emergencia.
- **Usar bastones.** No es indispensable, pero siempre ayudan y mucho a realizar cualquier actividad de senderismo. Es aconsejable llevarlos si se saben usar. Si no se saben usar, es aconsejable no llevarlos.