

Recomendaciones del Equipo

- Ser puntuales.
- Seguir siempre las indicaciones de la organización de la actividad.
- Aparcar el vehículo en la zona habilitada e indicada por la organización.
- Evitar salirse de la senda por la que va a transcurrir el recorrido.
- Consultar a los responsables de la actividad cualquier duda o problema que les surja en el transcurso de la misma.
- En los tramos por carretera las precauciones como peatones deben ser máximas.
- No molestar al ganado que encontremos a nuestro paso.
- Traer protección solar y gorra, puesto que el sol será intenso en las horas centrales del día.
- Debemos usar un **calzado cómodo de campo**.
- Traer chubasquero por si nos sorprendiese alguna tormenta, el tiempo en la Sierra es impredecible.
- Si los insectos te resultan incómodos, molestos o peligrosos aconsejamos traer repelente de insectos.
- Podéis traer un bastón de apoyo para ayudaros durante el recorrido.
- Llevar cantimplora o botella con agua para el recorrido de los 14.5 Km.
- Depositar las basuras en los contenedores habilitados para tal fin. Si no los hay, llevaremos los restos hasta donde puedan ser recogidos y nunca los abandonaremos en el campo.
- En ningún caso está permitido hacer fuego ni tirar colillas, ni apagadas ni encendidas.
- No arrancar ni recolectar abusivamente flores, ramas, ni frutos, ni llevarse piedras u otros elementos del entorno. Muchos están protegidos, algunos incluso en peligro de extinción.

- Es muy recomendable hacer fotos. Después podrás compartir tus fotografías con nosotros en el Grupo Facebook “Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón” http://www.facebook.com/pages/Reserva-de-la-Biosfera-Sierra-delRinc%C3%B3n/391819540419?ref=tn_tnmn

- Para disfrutar mejor de la naturaleza debemos usar los cinco sentidos, integrarnos con el entorno que nos rodea, procurando dejar la menor huella posible.