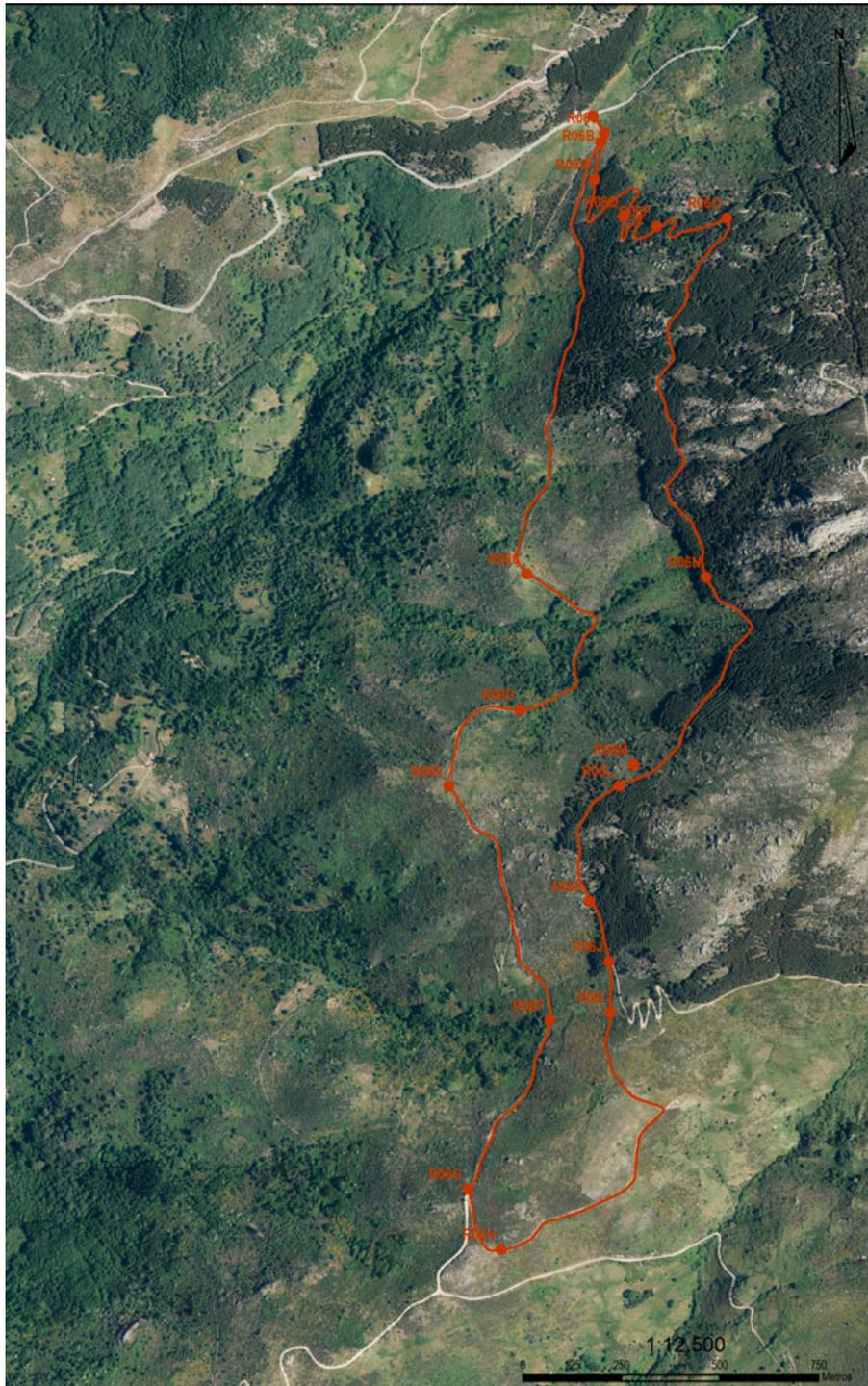




LA MUELA
PASO A PASO
rutaspordelario.es



DIFICULTAD

Proyecto MIDE: 2/1/1/2

DISTANCIA

Trayecto Circular: 7.850 m.

DURACIÓN

Duración aproximada Ida: 2h 30min
(sin paradas)

SEÑALIZACIÓN

Señalización indicativa de la Ruta:

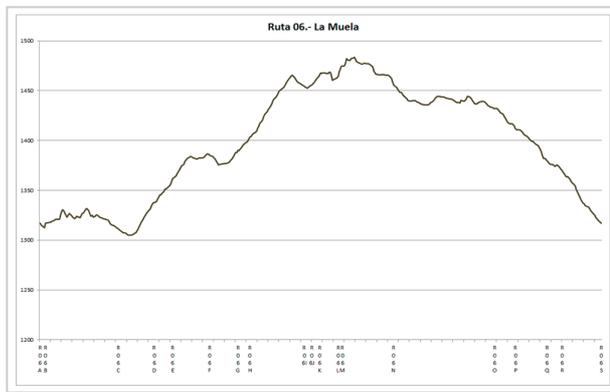
MARRÓN

PERFIL LONGITUDINAL

277 m.

SOMBRA/SOL

30% / 70%



		Ruta 06/ La Muela	
horario	2h 30'		2 severidad del medio natural
desnivel de subida	277 m		1 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	277 m		1 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,2 km		2 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	ida y vuelta		
Condiciones de todo el año, tiempo estimado según criterio MIDE, sin paradas Calculado sobre datos de 2017			



RUTA R06
R06A - INICIO
Poste de señalización 0 metros



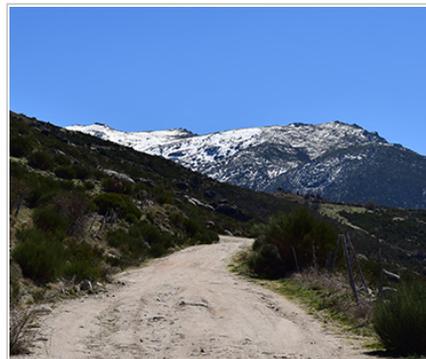
RUTA R06
R06B - SEÑAL
Poste de señalización 55 metros



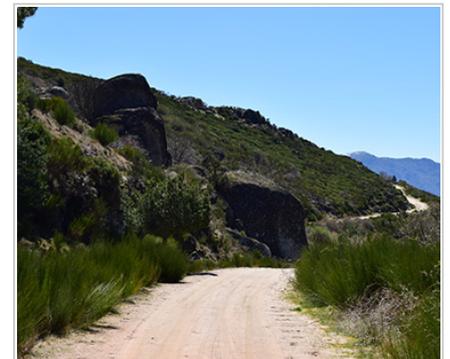
RUTA R06
R06C -
Punto intermedio / Mirador Valle de Ambroz (Cáceres)
1265 metros



RUTA R06
R06D -
Punto intermedio / Mirador Valle de Ambroz (Cáceres)
1795 metros



RUTA R06
R06E -
Punto intermedio / Mirador Valle de Ambroz (Cáceres)
2120 metros



RUTA R06
R06F -
Punto intermedio / Mirador Valle de Ambroz (Cáceres)
2775 metros



RUTA
R06

R06G - SEÑAL

Poste de señalización 3280
metros



RUTA
R06

R06H -

Mirador Valle de Ambroz
(Cáceres)
3460 metros



RUTA
R06

R06I -

Mirador Valle de Ambroz
(Cáceres)
4360 metros



RUTA
R06

R06J - SEÑAL

Poste de señalización 4515
metros



RUTA
R06

R06K - FUENTE

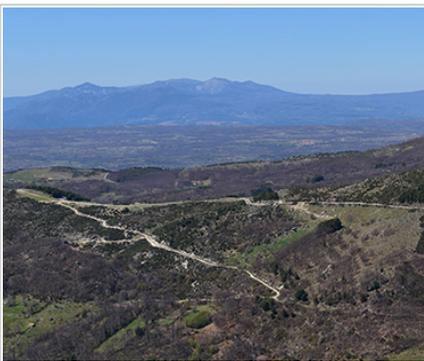
Balsa y fuente 4665 metros



RUTA
R06

R06L - PINAR

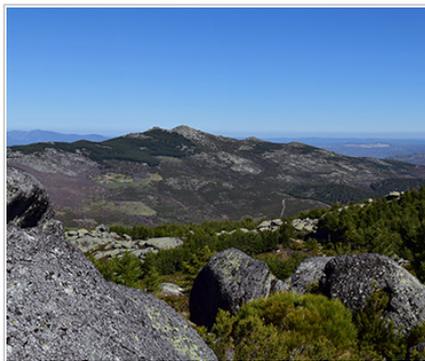
Pinar de pino silvestre 4950
metros



RUTA
R06

R06M -

Mirador Valle de Ambroz
(Cáceres)
5025 metros



RUTA
R06

R06N - LA MUELA

La muela 5680 metros



RUTA
R06

R06O - GIRO

Giro a la izquierda 6710 metros



RUTA
R06

R06P - FUENTE

Fuente la Piluca 6960 metros



RUTA
R06

R06Q - PINAR

Pinar de pino silvestre 7225
metros



RUTA
R06

R06R -

Punto intermedio 7340 metros



RUTA
R06

R06S - FIN

Final de la ruta 7850 metros

1. PROHIBICIONES

- **NO** encender fuego y cortar leña
- **NO** abandonar y/o enterrar cualquier tipo de basura
- **NO** alterar, modificar y/o retirar elementos del medio natural
- **NO** lavar utensilios y vehículos en los ríos, lagos o arroyos
- **NO** lances cigarrillos encendidos al medio natural
- **NO** pises las tierras sembradas, cruza siempre las tierras de labor por los senderos.

2. OBLIGACIONES

- Seguir la ruta establecida y no abandonar nunca el sendero
- Respetar los cercados y cerramientos a lo largo del camino... Recordar que el monte tiene dueño
- Resguárdate del viento y de la humedad
- Conserva el entorno natural
- Utiliza las papeleras para tirar la basura
- No acampar por libre, hacerlo en los lugares de acampada establecidos
- Cierra las verjas, rejas, puertas de cabañas, etc. que te encuentres por el camino
- Respeta la señalización

3. CONSEJOS

- El senderismo no es excursionismo, no es montañismo y no es trekking
- **Material Individual Obligatorio** botas de montaña, calcetines y agua.
- **Material deportivo**
 - . Pantalón y camiseta a poder ser **transpirable, impermeable y térmica**
 - . Cortavientos / Impermeable / Chubasquero
 - . **Ropa de abrigo** (guantes, bufanda, braga,..)
 - . **Gorro o pañuelo** para cubrir la cabeza
 - . Nunca está de más **ropa de recambio** para imprevistos
 - . **Calzado adecuado y calcetines de repuesto**
- **Otros materiales** (preventivos)
 - . Gafas de sol
 - . Crema de protección solar
 - . Botiquín de campaña
 - . Bastones
- **Avituallamiento**
 - . Cantimplora o botella de agua
 - . Comida suficiente
- **Otros**
 - . Mochila
 - . Mapa detallado de la zona / Brújula / GPS
 - . Linterna o frontal autocargable o con pilas/baterías de repuesto
 - . Teléfono móvil con batería cargada
 - . Chaleco reflectante

4. **RECOMENDACIONES**

- Dosificar el esfuerzo
- Beber agua con frecuencia y en cantidades moderadas
- Comer frutos secos o chocolate
- Durante las paradas evitar quedarse frío
- Lleva a tu perro atado para que no moleste al ganado o a los animales salvajes
- Procurar recurrir a un educador ambiental que posea conocimiento sobre el medio
- Analiza la información de la ruta en función de tus capacidades
- Consulta la previsión del tiempo
- Mantener en buen estado los caminos y senderos con el fin de evitar accidentes, pérdidas y conservar el atractivo de la ruta de senderismo

Rutas por Candelario recoge el esfuerzo del Ayuntamiento de Candelario por diseñar una oferta de Turismo Activo y Familiar desde la localidad y su entorno. Rutas que parten la mayoría de Candelario y están diseñadas con trazados circulares o de ida y vuelta.

Copyright © Ayuntamiento de Candelario. Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido de esta web sin el consentimiento por escrito del Ayuntamiento de Candelario.