



**CENTRAL LA ABEJA - LLANO ALTO**  
**PASO A PASO**  
rutasporcandelario.es



**DIFICULTAD**

Proyecto MIDE:  
2/2/2/2

**DISTANCIA**

Trayecto de Ida:  
2.900 m. Trayecto  
Ida y Vuelta: 5.800  
m.

**DURACIÓN**

Duración  
aproximada Ida: 1h  
40min (sin paradas)

**SEÑALIZACIÓN**

Señalización  
indicativa de la  
Ruta: **NEGRO**

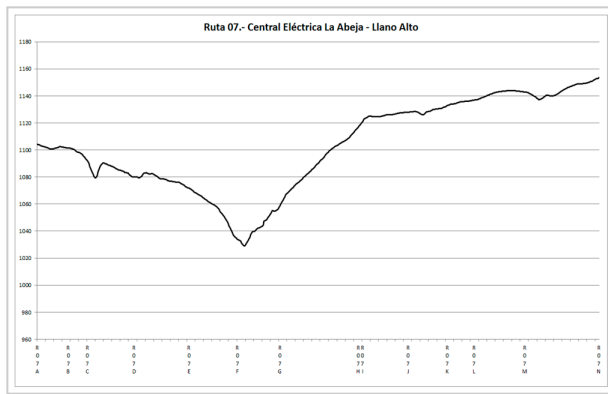
**PERFIL**

**LONGITUDINAL**

254 m.

**SOMBRA/SOL**

50% / 50%



		Ruta 07/ La Abeja - Llano Alto	
horario	1h 40'		2 severidad del medio natural
desnivel de subida	254 m		2 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	254 m		2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	5,8 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 R07

R07A - INICIO

Poste de comienzo de ruta 0 metros



RUTA R07

R07B - CAMINO

Sendero fincas particulares Huertos 155 metros



RUTA R07

R07C - BOSQUES

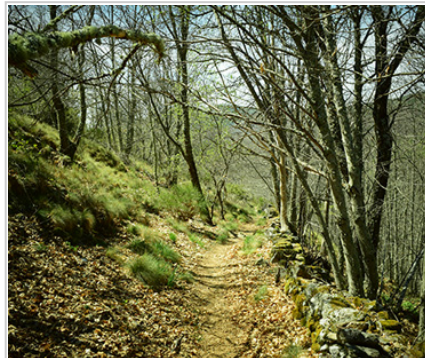
Abedules y Robles 250m.



RUTA R07

R07D - PINAR

Pinar de pino silvestre 495 metros



RUTA R07

R07E - CAMINO

Sendero con robledal 770 metros



RUTA R07

R07F - SEÑAL

Poste de señalización Central Eléctrica 1015 metros



RUTA  
R07

R07G - CABAÑA

Aprisca de piedra 1225 metros



RUTA  
R07

R07H - MIRADOR

Mirador Sierra de Candelario  
1620 metros



RUTA  
R07

R07I - SEÑAL

Poste de señalización 1640  
metros



RUTA  
R07

R07J - MIRADOR

Mirador Sierra de Candelario  
1880 metros



RUTA  
R07

R07K - SEÑAL

Poste de señalización 2080  
metros



RUTA  
R07

R07L - MIRADOR

Mirador de Candelario  
2225 metros



RUTA  
R07

R07M - BOSQUE

Robledal 2490 metros



RUTA  
R07

R07N - FIN

Final de la ruta 2900 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
- Respetar 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

