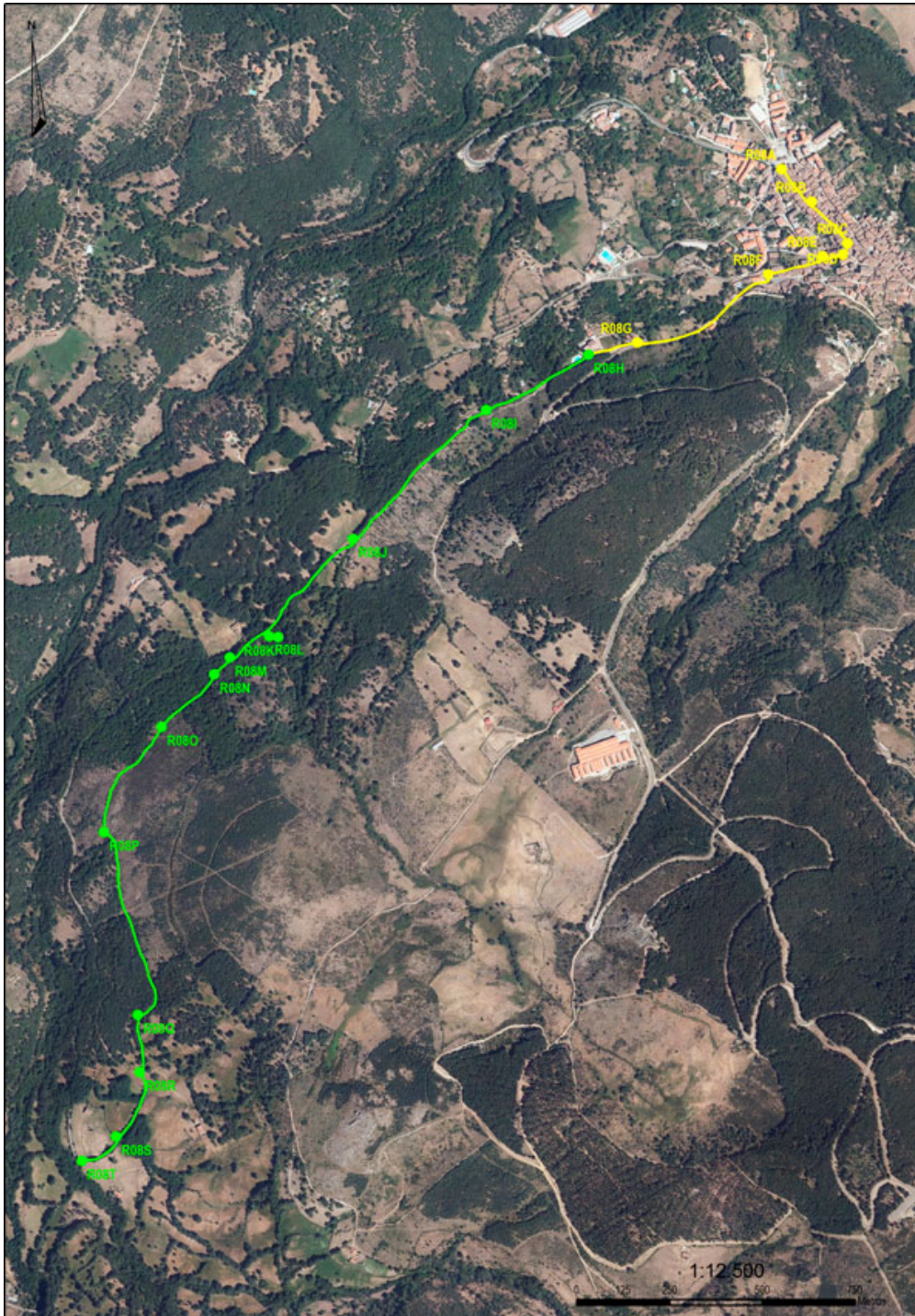




LA MANGÁ
PASO A PASO
rutasporcandelario.es



DIFICULTAD

Proyecto MIDE: 1/2/2/2

DISTANCIA

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

DURACIÓN

Duración aproximada Ida:
1h 35min (sin paradas)

SEÑALIZACIÓN

Señalización indicativa de la
Ruta: **VERDE**

PERFIL

LONGITUDINAL

206 m.

SOMBRA/SOL

35% / 65%



RUTA
R08

R08N - SEÑAL

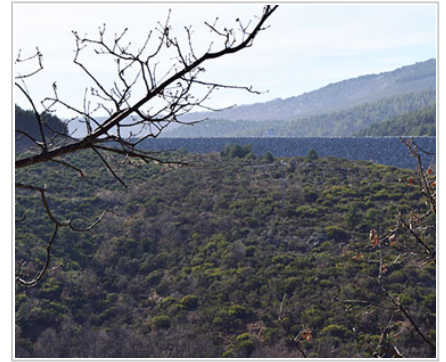
Poste de señalización 1385
metros



RUTA
R08

R08O - MIRADOR

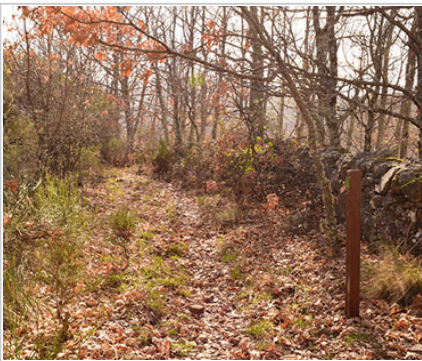
Sierra de Béjar / Candelario
1590 metros



RUTA
R08

R08P - MIRADOR

Presa del Pantano de Navamuño
1962 metros



RUTA
R08

R08Q - SEÑAL

Poste de señalización 2450
metros



RUTA
R08

R08R - MIRADOR

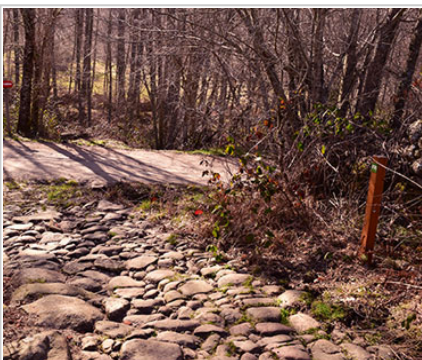
Sierra de Béjar / Candelario
2610 metros



RUTA
R08

R08S - SEÑAL

Poste de señalización 2810
metros



RUTA
R08

R08T - FIN

Fin 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

