

## ACTIVIDAD

RUTA ZAHAR	SENDERO DE LA SIERRA
<ul style="list-style-type: none"><li>• SALIDA: 10:30 H. Desde Pista Deportiva Antonio Ruiz (Melegís)</li><li>• Tipo de ruta: Circular</li><li>• Kilómetros: 5.3 km</li><li>• Duración aproximada: 2 horas</li><li>• Desniveles: Positivo 197 y de negativo 197 m</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SALIDA: 9:30 H. Desde Pista Deportiva Antonio Ruiz (Melegís)</li><li>• Tipo de ruta: Circular</li><li>• Kilómetros: 14.4 km</li><li>• Duración aproximada: 4 – 6 horas</li><li>• Desniveles: Positivo 513 m y de negativo 515 m</li></ul>

## MATERIAL

El listado de material debería de ser enviado a los participantes.

- Gorra.
- Gorro.
- Gafas solares.
- Impermeable (dependiendo de la meteorología)
- Ropa de abrigo para las paradas.
- Pantalón adecuado a la actividad.
- Zapatillas de senderismo en buen estado.
- Mochila de tamaño adecuado a la actividad.
- Bote de agua mínimo 1.5 litros
- Algo para comer (Frutos secos, bocadillo, chocolate...)
- OTROS Móvil, dinero, D.N.I.,

## SEGURIDAD

- Guía y voluntarios de cabeza, ningún participante puede ir delante de ellos.
- Se atenderá en todo momento a las instrucciones del guía y de los voluntarios.
- Si vamos por senderos en fila india, por pistas más distendido.
- Para ir al Baño; nadie abandona el grupo sin avisar a alguien y dejando la mochila en camino para saber dónde ha ido.
- Cadena de seguridad: las instrucciones van pasando de unos a otros en la medida de lo posible.
- Voluntario de cierre, ningún participante puede ir detrás de esta persona de cierre.

## SALUD

- En caso de que un participante tenga algún problema importante de salud debe comunicárselo al guía o a la organización, en caso de llevar medicamentos debe decir a la organización dónde los lleva.

## RESPECTO GENERAL AL MEDIO AMBIENTE

- Basura, se viene con nosotros.
- Atroches, quedan totalmente prohibidos.
- Seres vivos, no se molestará ni se arrancaran plantas.