

CAMINAN 2

2020

Buenavista del Norte



Para más información:

OFICINA DE TURISMO Y DEPORTES

Horario: de 09:00 a 14:00 h.

Teléfono: 922 12 90 30 Ext 1024 ó 1071

Ayuntamiento de Buenavista del Norte

Organiza:



Itte. Ayto de la M. H. Villa de
Buenavista del Norte

Desarrolla:



Programa de
senderismo

Programa de senderismo

Ruta 1
**EL GAITERO-
LA ESPERANZA**

Sábado
28 de marzo.
Duración: 5,5 h.
Dificultad: Media-Alta

Ruta 2
**FLORACIÓN EN EL PARQUE
NACIONAL DEL TEIDE**

Domingo
31 de mayo
Duración: 3,5 h.
Dificultad: Media

Ruta 3
GUAJARA

Sábado
11 de julio
Duración: 5 h.
Dificultad: Alta

Ruta 4
**CAMINAN
EN LA GOMERA**

Domingo
26 de julio
Dificultad: Baja



Ruta 5
**LOS ÓRGANOS
(LA OROTAVA)**

Sábado
26 de septiembre
Duración: 5,5 h.
Dificultad: Media

Ruta 6
**RUTA DE LOS VOLCANES
(EL CHINYERO)**

Sábado
31 de octubre
Duración: 5 h.
Dificultad: Media

Ruta 7
**PARQUE RURAL DE TENO
CLAUSURA DEL PROGRAMA**

Domingo
29 de noviembre
Duración: 4 h.
Dificultad: Media

DECÁLOGO DEL BUEN SENDERISTA

RECOMENDACIONES:

- Es imprescindible contar con el **equipamiento apropiado**: lleva una gorra, protección solar, gafas de sol, mochila específica para senderismo...
- **Vestimenta específica para senderismo**: usa un calzado con buen agarre, ropa ligera y cómoda en función de la estación; el chubasquero siempre dentro de la mochila, pantalón de montaña (adaptables, cortos o largos), forro polar, cortavientos...
- Lleva la suficiente cantidad de líquido: en base a la necesidad y en función de la temperatura.
- **Nunca arrojar basura**: hay que cuidar la naturaleza, tienes que dejar el entorno como lo encontraste y nunca coger nada que no sea tuyo.
- **Respeta los caminos**.
- **Adaptarte y respetar el ritmo del grupo**: no se trata de una competición. Nunca dejes a nadie solo en la cola.
- **Una correcta ingesta**: durante la jornada de senderismo debes de ingerir alimentos de fácil asimilación y que te aporten energía (frutos secos, barritas energéticas...).
- **Recorridos con coherencia**: escoge caminatas que se adapten a tu condición física y posibilidades.
- **Uso de bastones**: te serán de gran ayuda, aportan estabilidad y descargan peso en las articulaciones.

Incluye:
Transporte, guía en español y seguro
Aforo limitado