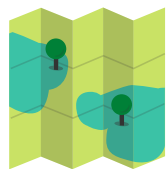


# TREKKING POR LA RUTA DEL CISTER - GR®175

*POR UN TREKKING SEGURO*

## 1 PLANIFÍCATE BIEN



Es muy importante que elijas el recorrido y el adecuado a tus capacidades, vigilando para no exceder tus límites. Ten en cuenta el tiempo aproximado que necesitarás, la distancia y los desniveles.

## 2 ACOMPAÑADO MEJOR QUE SOLO



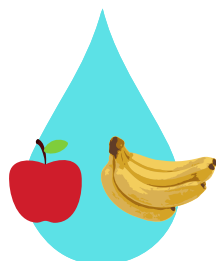
Evita ir solo, informa a alguien a dónde vas, del horario previsto ... Si vas en grupo, vaya siempre juntos.

## 3 CONSULTA LA METEOROLOGÍA ANTES DE SALIR



Consulta diàriament la previsió. Renuncia a l'activitat si les previsions són dolentes. En cas de boira o que es faci fosc, no surtis dels camins senyalitzats.

## 4 ALIMÉNTATE I HIDRÁTATE BIEN



Lleva agua suficiente para toda la ruta e infórmate de si hay fuentes o lugares donde obtener más a lo largo del recorrido. Calcula previamente las comidas que vas a realizar lo largo del día y es recomendable llevar alimentos de fácil absorción y de buen digerir.

## 5 VE BIEN EQUIPADO



Lleva el calzado adecuado, ropa por si se gira lluvia, viento o frío, mapa topográfico, brújula, GPS, teléfono móvil con la batería cargada, un frontal, un silbato, gorra para el sol, protector solar y descárgate la APP My112, ya que ésta ayudará a localizarte si pasa algo.

## 6 CUIDA LA NATURALEZA



En la montaña llévate todos los desechos que generes y, incluso, recoge lo que hayan dejado otras personas incívicas.

## 7 RESERVA ALOTTAMIENTO



Reserva tu estancia en un alojamiento especializado y haz uso de los servicios de guía, transporte de maletas, taxis, ... Si no tienes asegurado el lugar para dormir, vuelve antes de que oscurezca.

## 8 SI VAS EN BTT



No se recomienda que lleves alforjas. y utiliza las 4 variantes previstas para el paso de ciclistas. En BTT requiere un estado de forma alto, ya que el recorrido es exigente.

## 9 EN CASO DE ACCIDENTE O PÉRDIDA



Primero, mantén la calma y llama al servicio de emergencia 112 a través de la APP My112 con geolocalización o por teléfono indicando el número de matrícula del poste más cercano donde te encuentres .