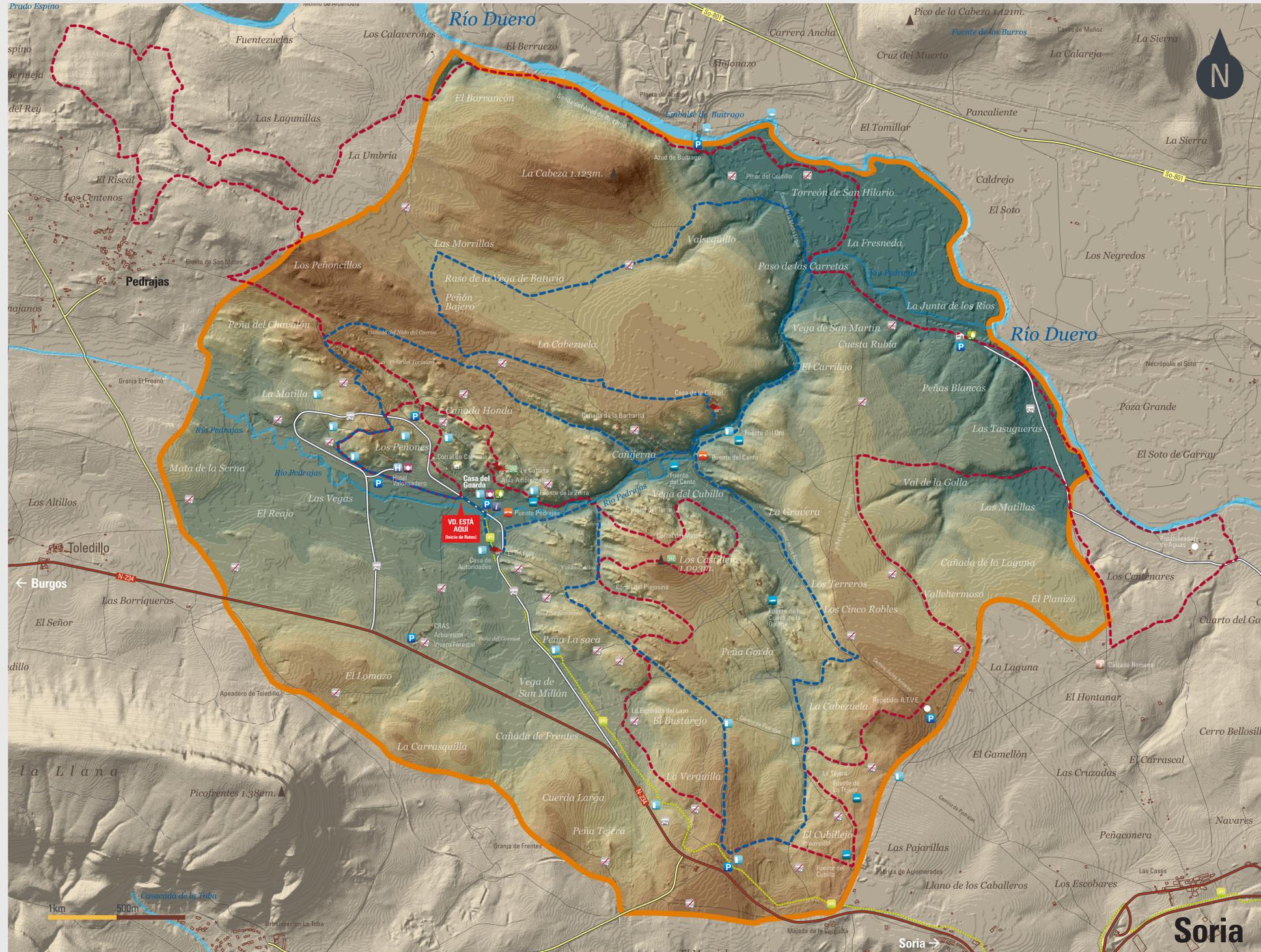




Itinerarios BTT por el Monte Valonsadero



LEYENDA

	Puente de interés		Área recreativa		No se permite la circulación de vehículos motorizados por los caminos y senderos.
	Carril bici		Fuente		No arriesgos. Respetar siempre el terreno.
	Información		Manantial		No arriesgos. Respetar siempre el terreno.
	Parking		Vista panorámica		Distrito de la Naturaleza. No arriesgos.
	Hotel		Circulación permitida		Respetar los senderos y plantar árboles.
	Restaurante		Circulación no permitida		
	Construcción tradicional		Calzada romana		
	Refugio				

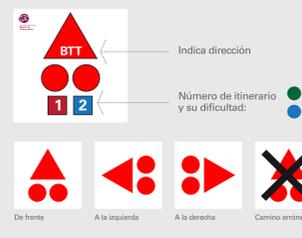
Altimetría

1.015 - 1.025	1.025 - 1.035	1.035 - 1.045	1.045 - 1.055	1.055 - 1.065	1.065 - 1.075	1.075 - 1.085	1.085 - 1.095	1.095 - 1.100	1.100 - 1.125
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Recomendaciones

- Monta únicamente en caminos permitidos.** Sigue el camino establecido, respetando la señalización de las rutas y su sentido de circulación. Respetar la propiedad privada y las prohibiciones. Informate sobre cuáles son las limitaciones existentes para el libre paso por la zona.
- No dejes huellas de tu paso.** Trata de no dejar huella, controlando la frenada y evitando los derrapes. El derrape produce una erosión innecesaria del terreno. No arrojes basura.
- Controla tu bicicleta.** Adapta tu velocidad a las condiciones del camino y a la visibilidad. El control te permitirá evitar accidentes y derrapes.
- Cede siempre el paso a otros usuarios.** La base de la convivencia entre ciclistas y peatones reside en ceder el paso. Avisa de tu llegada con tiempo y reduce la velocidad hasta pararte si es necesario.
- Nunca molestes a los animales.** Estás en su medio, y posiblemente no estén acostumbrados a tu presencia. Sé respetuoso y no hagas ruido innecesariamente. Vuélvete a cerrar los vallados que cruces.
- Planifica tu salida.** Debes ser autosuficiente en todo momento, y conocer tu nivel (físico y técnico), el equipamiento, y la bicicleta (manténla en buen estado), escogiendo el recorrido en función de todo ello.
- Usa siempre el casco.** Se trata de tu seguridad y de la seguridad de los que te acompañan.
- No uses auriculares.** No dejes de disfrutar de los sonidos de la naturaleza y de estar pendiente de cualquier peligro o advertencia. No te aisles del mundo.
- Sé responsable.** La responsabilidad de lo que pueda ocurrir durante la ciclabilidad de la ruta es del usuario.

SEÑALIZACIÓN BTT/MTB



FICHA TÉCNICA RUTA 40 Km Salida: Casa del Guardia Llegada: Casa del Guardia Altitud: 1.036 m Distancia: 39,9 km Cota máxima: 1.133 m Cota mínima: 1.014 m Desnivel: 556 m Pendiente máxima: 13% Dificultad: Alta	FICHA TÉCNICA RUTA 23 Km Salida: Casa del Guardia Llegada: Casa del Guardia Altitud: 1.036 m Distancia: 23,2 km Cota máxima: 1.094 m Cota mínima: 1.019 m Desnivel: 179 m Pendiente máxima: 8,4% Dificultad: Media
--	--

