

SENDERISMO 2025

NOMENCLATURA DE SENDEROS

La señalización de senderos con las **marcas federativas de GR®, PR® y SL® nos permiten adentrarnos en el medio natural con seguridad** porque garantizan el seguimiento de los senderos y nos proporcionan información de la actividad

	MARCA DE CONTINUIDAD	MARCA DE DIRECCIÓN EQUIVOCADA	MARCA DE CAMBIO BRUSCO DE DIRECCIÓN
GR SENDERO DE GRAN RECORRIDO			
PR SENDERO DE PEQUEÑO RECORRIDO			
SL SENDERO LOCAL			

EQUIPACIÓN

Para la realización de estas actividades deberá usarse un equipo deportivo adecuado:

- Mochila cómoda.
- Pantalón largo, camiseta y recambio de ropa de abrigo según previsión meteorológica o tipo de sendero.
- Calzado apropiado de montaña.
- Protección solar, gafas de sol.
- Agua, comida para el almuerzo.
- Si tomas alguna medicación especial llévala y hazlo saber a la organización.
- Teléfono móvil con la batería cargada.

SI REALIZAS SALIDAS SENDERISTAS



CÓDIGO DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

- 1 PREPARAR ITINERARIO
- 2 EQUIPARSE ADECUADAMENTE
- 3 REVISAR MÉTEO
- 4 CONOCERSE A SÍ MISMO
- 5 DEJAR DICHO DONDE VAS

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

