

# SENDERISMO 2026

## 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
<b>GR</b> SENDERO DE GRAN RECORRIDO			
<b>PR</b> SENDERO DE PEQUEÑO RECORRIDO			
<b>SL</b> 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

