



Buenos días desde la organización de la X ruta senderista “valle del Esperabán”, en primer lugar agradecerles su interés y participación.

A continuación les vamos a informar de unas cuestiones importantes a tener en cuenta para el mejor desarrollo de la actividad del domingo día 17 de noviembre.

Localización: Castillo (alquería de Pinofranqueado).

<https://maps.app.goo.gl/pLHY9tgv45vQ2qAY6>

### **APARCAMIENTO**

- A la llegada a Castillo hay que aparcar siguiendo las indicaciones de los voluntarios.
- Autobuses. Detenerse en la parada, está localizada en la misma carretera, no hay que meterse en la población. Descargar a pasajeros. Y continuar por la carretera dirección a la siguiente población (Erías) para dar la vuelta.

**DESAYUNO** en el salón social de Castillo a partir de las 8:00h.

### RUTA LARGA 20K

#### **BALIZAS BLANCAS**

Entre las 7:30 – 8:30h acreditación y entrega de pulsera y obsequios en el salón social de Castillo. Y pasaportes.

Federados mostrar la licencia federativa.

No federados mostrar su DNI.

Desde las 8:30h la salida.

Avituallamientos:

- 1) Km 3,5. Horcajo (alquería de Pinofranqueado)
- 2) Km 15. Erías (alquería de Pinofranqueado)
- 3) Km 20. Salón Social de Castillo (inicio y meta de las rutas)

### RUTA MEDIA 12K

#### **BALIZAS ROJAS**

Entre las 8:30 – 9:30h acreditación y entrega de pulsera y obsequios en el salón social de Castillo. Y pasaportes.

Federados mostrar la licencia federativa.

No federados mostrar su DNI.

Desde las 9:30h la salida.

Avituallamientos:

- 1) Km 3,5. Horcajo (alquería de Pinofranqueado)



2) Km 8,5. Erías (alquería de Pinofranqueado)

### RUTA FAMILIAR 3K

#### RUTA GUIADA

Entre las 10:00 – 10:30h acreditación y entrega de pulsera y obsequios en el salón social de Castillo. Y pasaportes.

Federados mostrar la licencia federativa.

No federados mostrar su DNI.

Desde las 10:30h la salida.

**COMIDA** en el salón social de Castillo. (En esta población hay un bar).

**PULSERAS** es nuestra acreditación durante la ruta, es importante mantenerla visible y mostrarla en los controles de la organización, es por la seguridad de todos.

#### **MATERIAL OBLIGATORIO**

##### Ruta de alto nivel:

- Recipiente para los avituallamientos (no se van a dar botellas de agua de plástico -para reducir residuos- y cada senderista deberá portar un recipiente para el agua/otros líquidos).
- Linterna.
- Calzado deportivo adecuado para la actividad.
- Chaqueta impermeable con capucha.
- Teléfono móvil (batería cargada).
- Material recomendado: guantes, ropa de abrigo, bastones telescópicos, manta de supervivencia.

##### Ruta media:

- Recipiente para los avituallamientos (no se van a dar botellas de agua de plástico -para reducir residuos- y cada senderista deberá portar un recipiente para el agua/otros líquidos).
- Calzado deportivo adecuado para la actividad.
- Teléfono móvil (batería cargada).
- Material recomendado: teléfono móvil y ropa de abrigo.

#### **DECÁLOGO DEL SENDERISTA**

1. No abandones ni entierres basura. Llévatela a un servicio de recogida.
2. No enciendas nunca fuego. Llévate la comida ya preparada.
3. Cierra los portones, verjas, trancas, puertas de cabaña, etc., que te encuentres por el campo para impedir que entre o salga el ganado u otros animales.



4. Respeta los caminos. Los atajos sólo sirven para deteriorar el suelo, haciendo desaparecer el sendero original.
5. Los vehículos de motor son para desplazarse en carretera. No circules con ellos por pista. No rompas la paz del campo con el ruido de sus motores.
6. Los perros, por norma, deben ir atados para que no molesten ni asusten al ganado o animales libres.
7. Respeta y cuida las fuentes, ríos y otros cursos de agua. No viertas en ellos jabones, detergentes, productos contaminantes ni residuos.
8. No arranques nunca flores ni ramas, así todos disfrutaremos de ellas.
9. No acampes por libre. Respeta y utiliza los lugares de acampada.
10. Conoce, respeta y comprométete en la defensa del medio natural.

**TELÉFONO DE LA ORGANIZACIÓN (ÓSCAR): 652646771**

TAMBIÉN NOS ACOMPAÑA MARÍA DEL MAR, TÉCNICA DE LA FEXME Y DELEGADA DE LA FEDME, CON UN PETO DE LA LIGA IBÉRICA DE SENDERISMO. PARA CUALQUIER CONSULTA.

La X ruta senderista valle del Esperabán está incluida dentro del Circuito Camina Extremadura 2024 y de la Liga de senderismo FEDME. Está organizada por la AD IES Gregorio Marañón y el Ayuntamiento de Pinofranqueado. Con la colaboración de ADICHURDES, la DGD, la FEXME y la FEDME.

Tres rutas (todas circulares Castillo- Castillo):

Larga 20K 650mts+

Media 12K 460mts+

Familiar 3K

**La previsión meteo** es de cielo despejado e intervalos nubosos, temperaturas entre 8 y 20 grados, viento en calma.

Próxima ruta del Circuito Camina Extremadura 2024: 24 de noviembre VII Ruta Gastronómica del Puente de Isabel II.