

## Recomendaciones y obligaciones

De forma general es conveniente indicar las siguientes obligaciones y recomendaciones que facilitarán nuestra jornada de senderismo:

- La dificultad no es excesiva en ninguna de las etapas en el sentido de la severidad del medio (clima, terreno, pendientes, firme...). No obstante, alguna etapa supera los 20 kilómetros (p.ej. Etapa 4 – Antequera – Villanueva de Algaidas), distancia más que considerable para un senderista medio. Por este motivo es necesario poseer una preparación física adecuada a esas distancias y desniveles. Póngase objetivos realistas. Sí no se ve capaz, considere dividir las etapas más largas en varios tramos.

- Debido a la escasez (en algunos tramos inexistentes) de fuentes, la necesidad de ir provistos de suficiente agua, sobre todo en épocas calurosas y en etapas largas, se hace completamente indispensable. Mínimo 2 litros por persona y por etapa.

- Se recomienda usar vestimenta y calzado específico adecuado para la época del año en la que se disponga a realizar el recorrido o parte de él. En verano es indispen-

sable sombrero, protección solar y ropa transpirable. En invierno cortaviento y en los días más fríos y ventosos, membrana gore-tex. El uso de bastones está muy recomendado.

- El contenido de la mochila es muy importante. Se recomienda contar con un GPS, teléfono móvil con baterías de repuesto, botiquín, manta térmica, ropa seca y algún analgésico.

- No abandonar basura durante el recorrido. Mantenga el entorno limpio.

- No hacer fuego durante el recorrido. El riesgo en épocas secas es extremo en este entorno.

- Respeta la flora y fauna. No molestes a los animales ni recolectes plantas.

- Respeta las señales y no tomes atajos por caminos desconocidos. Las sendas por donde discurre el sendero están perfectamente señalizadas y son de titularidad pública. El abandono de ellas podría acarrear perderse o invadir propiedades privadas.

- En épocas de lluvia tenga precaución con los vados de los ríos y

arroyos. En episodios de aguaceros importantes considere suspender la excursión.

- Precaución máxima en cruces y tramos por carretera. En el primer caso mira a ambas direcciones y cruce sólo cuando esté seguro. En

el segundo caso incorpórese con precaución y ande siempre por el margen izquierdo con ropa llamativa. Encontrará señales de peligro por tráfico rodado en los principales cruces de vías con tráfico medianamente abundante.

Las Chozas

