

INICIO/FINAL START/FINISH
Calabardina

TIPO / TYPE
Circular / Circular way

DISTANCIA / DISTANCE
6 km (con derivaciones); 4 km (recorrido circular)
6 km. (with derivations); 4 km. (circular way)

ASCENSIÓN ACUMULADA / CUMULATIVE ASCENT
DESCENSO ACUMULADO / CUMULATIVE DESCENT
154 m (con derivaciones); 46 m (recorrido circular)
154 m.; 46 m. (circular way)

TIEMPO ESTIMADO / DURATION
2,5 h. (con derivaciones); 1,5 h. (recorrido circular)
2,5 hours; 1,5 hours (circular way)

RÉGIMEN DE PROTECCIÓN / PROTECTION REGIMEN
Parque Regional, Red Natura 2000
Regional Park, Natura 2000 site

Sendero de Cabo Cope Fernando Martínez Rubio

Cabo Cope Natural trail Fernando Martínez Rubio

Cabo Cope se encuentra en el interior del Parque Regional de Cabo Cope y Puntas de Calnegre y es un LIC (Lugar de Interés Comunitario). Su complejidad tectónica y geomorfológica; el grado de naturalidad de su vegetación y su singularidad; la presencia de especies animales amenazadas a nivel internacional; sus yacimientos arqueológicos de diferentes civilizaciones y sus monumentos históricos, han hecho que en su seno se hayan declarado LIG (Lugar de Interés Geológico), Lugar de Interés Botánico, ZEPA (Zona de Especial Protección para las Aves), Área de Protección de Fauna Silvestre (APFS), Área de Sensibilidad Ecológica (ASE) y BIC (Bien de Interés Cultural).

El recorrido propuesto, y los paneles interpretativos de los que se dota, permite redescubrir todos estos valores y contribuir a su conservación evitando el trasiego por las áreas más sensibles a la presencia humana. Se trata de un sendero circular, con dos derivaciones, que enlaza con el GR-92 en su inicio, en la Torre de Cope. El trazado circular, que no presenta dificultades importantes, es un recorrido por la base del cabezo, uniendo sus dos extremos a orillas del mar: la Torre de Cope y Calabardina. De este recorrido salen dos derivaciones. La derivación de levante, que es el recorrido de mayor dificultad, con tramos pedregosos en pendiente, sube hasta el mirador del Cerro de la Cabrilla, con vistas de la parte oriental del cabo, toda la Marina de Cope, Puntas de Calnegre y el Golfo de Mazarrón. La derivación de poniente, que es corta y sin dificultades, sube hasta el Mirador del Cocón de Cope, con vistas de los acantilados de la parte occidental del Cabo, Calabardina, Isla del Fraile, Águilas...

Cabo Cope is sited in Cabo Cope and Puntas de Calnegre Natural Park, being a Community Interest Area (LIC). Its tectonic and geomorphological complexity; the singularity of the vegetation; the existence of endangered species; the archaeological sites of different civilizations and the historical monuments, have led to be declared LIG (Geological Interest Area), Botanical Interest Area, ZEPA (Special Protection Area for Birds), Special Protection Area for Wildlife (APFS), Ecological Sensitive Area (ASE), BIC (Cultural Interest Area).

The proposed route, and the interpretative panels which it includes, enables to rediscover all the values and promote its preservation, preventing to walk along the sensitive areas. It consists of a circular path with two tracks, which links with GR-92, in the beginning, close to Torre de Cope (Cope Tower). The circular path, which has not important difficulties, is a route along the base of the mountain, joining both ends on the seashore: Torre de Cope (Cope Tower) and Calabardina. From this path, two itineraries rise: the eastern route, which is the most difficult way, with stony and asloping stretches, rises to Mirador del Cerro de la Cabrilla, with views to eastern part of the cape, Marina de Cope, Puntas de Calnegre and Gulf of Mazarrón. The western itinerary, which is shorter and hasn't difficulties, arises to Mirador del Cocón de Cope, which has views to western cliffs of the cape, Calabardina, Isla del Fraile (island), Águilas,...



QR sendero



Si ha recorrido este sendero, su opinión nos interesa:



RECOMENDACIONES

- El recorrido discurre por un espacio natural protegido por lo que es necesario cumplir las normas de protección del mismo y extremar el respeto al medio ambiente.
- El pisoteo es un factor de destrucción de la vegetación y provoca procesos erosivos, por lo que no se debe abandonar el sendero.
- La basura se debe depositar en sus contenedores.
- ¡Cuidado con el fuego! Sus consecuencias en parajes como este son irreparables.
- Los sonidos forman parte del paisaje y los ruidos molestan a la fauna, por lo que se deben evitar.
- Restos arqueológicos, edificios históricos, rocas, minerales, fósiles, plantas, animales... son patrimonio de todos y elementos imprescindibles para interpretar nuestra historia y nuestro entorno. Su deterioro o recolección está, además, penado por la ley.
- Este panel aporta informaciones y datos útiles para preparar la excursión, pero es responsabilidad del usuario decidir si la realiza en función de su condición física y técnica, así como prever todo lo necesario para su ejecución.

RECOMMENDATIONS

- The itinerary runs along a protected natural area, so you must obey the protection rules and be extremely respectful with the natural environment.
- Trampling is a factor of destruction of vegetation and it provokes erosional processes, so you must not leave the path.
- Waste must be deposited in dumpsters / containers.
- Be careful with fire! Its effects are irreversible.
- The sounds are part of the landscape but noise disturb wildlife, so you must avoid them.
- Archaeological sites, historical buildings, rocks, minerals, fossils, plants, animals... are part of our heritage. Its spoilage or theft is, also, punishable by law.
- This panel provides information and useful data to organize your excursion, but the user decides if he does it or not, depending on their physical or technical condition.

Método de Información De Excursiones MIFE	
	MEIO 2 Abstenerte de realizar el itinerario durante las horas centrales del día en verano por calor excesivo. Do not do it with during the hottest hours of the day in summer.
	ITINERARIO 2 Elige la traza clara de camino sobre el terreno y está señalizado en todo su recorrido. Check to show the trace on the track and all the way is signposted.
	DESPLAZAMIENTO 2 En la mayor parte del itinerario, marcha por caminos y senderos con tramos diversos que no presentan grandes rasgos altos y permitiendo el uso de la vara. In most of the way, the route runs along paths and tracks with diverse surfaces.
	ESFUERZO 2 Requiere entre 2 y 3 horas de marcha efectiva. It requires 2 to 3 hours effective walking.



INICIO/FINAL START/FINISH
Torre de Cope

TIPO / TYPE
Circular / Circular way

DISTANCIA / DISTANCE
6 km (con derivaciones); 4 km (recorrido circular)
6 km. (with derivations); 4 km. (circular way)

ASCENSIÓN ACUMULADA / CUMULATIVE ASCENT
DESCENSO ACUMULADO / CUMULATIVE DESCENT
154 m (con derivaciones); 46 m (recorrido circular)
154 m.; 46 m. (circular way)

TIEMPO ESTIMADO / DURATION
2,5 h. (con derivaciones); 1,5 h. (recorrido circular)
2,5 hours; 1,5 hours (circular way)

RÉGIMEN DE PROTECCIÓN / PROTECTION REGIMEN
Parque Regional, Red Natura 2000
Regional Park, Natura 2000 site

Sendero de Cabo Cope Fernando Martínez Rubio

Cabo Cope Natural trail Fernando Martínez Rubio

Cabo Cope se encuentra en el interior del Parque Regional de Cabo Cope y Puntas de Calnegre y es un LIC (Lugar de Interés Comunitario). Su complejidad tectónica y geomorfológica; el grado de naturalidad de su vegetación y su singularidad; la presencia de especies animales amenazadas a nivel internacional; sus yacimientos arqueológicos de diferentes civilizaciones y sus monumentos históricos, han hecho que en su seno se hayan declarado LIC (Lugar de Interés Geológico), Lugar de Interés Botánico, ZEPA (Zona de Especial Protección para las Aves), Área de Protección de Fauna Silvestre (APFS), Área de Sensibilidad Ecológica (ASE) y BIC (Bien de Interés Cultural).

El recorrido propuesto, y los paneles interpretativos de los que se dota, permite redescubrir todos estos valores y contribuir a su conservación evitando el trasiego por las áreas más sensibles a la presencia humana. Se trata de un sendero circular, con dos derivaciones, que enlaza con el GR-92 en su inicio, en la Torre de Cope. El trazado circular, que no presenta dificultades importantes, es un recorrido por la base del cabezo, uniendo sus dos extremos a orillas del mar: la Torre de Cope y Calabardina. De este recorrido salen dos derivaciones. La derivación de levante, que es el recorrido de mayor dificultad, con tramos pedregosos en pendiente, sube hasta el mirador del Cerro de la Cabrilla, con vistas de la parte oriental del cabo, toda la Marina de Cope, Puntas de Calnegre y el Golfo de Mazarrón. La derivación de poniente, que es corta y sin dificultades, sube hasta el Mirador del Cocón de Cope, con vistas de los acantilados de la parte occidental del Cabo, Calabardina, Isla del Fraile, Águilas...

Cabo Cope is sited in Cabo Cope and Puntas de Calnegre Natural Park, being a Community Interest Area (LIC). Its tectonic and geomorphological complexity; the singularity of the vegetation; the existence of endangered species; the archaeological sites of different civilizations and the historical monuments, have led to be declared LIC (Geological Interest Area), Botanical Interest Area, ZEPA (Special Protection Area for Birds), Special Protection Area for Wildlife (APFS), Ecological Sensitive Area (ASE), BIC (Cultural Interest Area).

The proposed route, and the interpretative panels which it includes, enables to rediscover all the values and promote its preservation, preventing to walk along the sensitive areas. It consists of a circular path with two tracks, which links with GR-92, in the beginning, close to Torre de Cope (Cope Tower). The circular path, which has not important difficulties, is a route along the base of the mountain, joining both ends on the seashore: Torre de Cope (Cope Tower) and Calabardina. From this path, two itineraries rise: the eastern route, which is the most difficult way, with stony and asloping stretches, rises to Mirador del Cerro de la Cabrilla, with views to eastern part of the cape, Marina de Cope, Puntas de Calnegre and Gulf of Mazarrón. The western itinerary, which is shorter and hasn't difficulties, arises to Mirador del Cocón de Cope, which has views to western cliffs of the cape, Calabardina, Isla del Fraile (island), Águilas,...



QR sendero



Si ha recorrido este sendero, su opinión nos interesa:



RECOMENDACIONES

- El recorrido discurre por un espacio natural protegido por lo que es necesario cumplir las normas de protección del mismo y extremar el respeto al medio ambiente.
- El pisoteo es un factor de destrucción de la vegetación y provoca procesos erosivos, por lo que no se debe abandonar el sendero.
- La basura se debe depositar en sus contenedores.
- ¡Cuidado con el fuego! Sus consecuencias en parajes como este son irreparables.
- Los sonidos forman parte del paisaje y los ruidos molestan a la fauna, por lo que se deben evitar.
- Restos arqueológicos, edificios históricos, rocas, minerales, fósiles, plantas, animales... son patrimonio de todos y elementos imprescindibles para interpretar nuestra historia y nuestro entorno. Su deterioro o recolección está, además, penado por la ley.
- Este panel aporta informaciones y datos útiles para preparar la excursión, pero es responsabilidad del usuario decidir si la realiza en función de su condición física y técnica, así como prever todo lo necesario para su ejecución.

RECOMMENDATIONS

- The itinerary runs along a protected natural area, so you must obey the protection rules and be extremely respectful with the natural environment.
- Trampling is a factor of destruction of vegetation and it provokes erosional processes, so you must not leave the path.
- Waste must be deposited in dumpsters / containers.
- Be careful with fire! Its effects are irreversible.
- The sounds are part of the landscape but noise disturb wildlife, so you must avoid them.
- Archaeological sites, historical buildings, rocks, minerals, fossils, plants, animals... are part of our heritage. Its spoilage or theft is, also, punishable by law.
- This panel provides information and useful data to organize your excursion, but the user decides if he does it or not, depending on their physical or technical condition.

Método de Información De Excursiones		MIFE
	MEIO	2 • Abstenerse de realizar el itinerario durante las horas centrales del día en verano por calor extremo. • Evitar la realización del itinerario durante la noche o al amanecer. • En la derivación al Cerro de la Cabrilla una eventual caída puede provocar una deshidratación por la pendiente. • En el itinerario de Calabardina, a cualquier momento muy cerca del mar hay olas.
	ITINERARIO	2 • Evitar hacer clara de caminos sobre el terreno y está señalizado en todo su recorrido. • Clear the trail from the base and all the way to the top.
	DESPLAZAMIENTO	2 • Si la mayor parte del itinerario, marcha por caminos o senderos con firmeza diversa que no presentan grades muy altas y peligrosos al nivel de las rocas, se debe ir con cuidado y con los pies bien calzados.
	ESFUERZO	2 • Requiere entre 2 y 3 horas de marcha efectiva. • Requires 2-3 hours effective walking.



- INICIO/FINAL START/FINISH**
Playa de Calarreona
- TIPO / TYPE**
Circular / Circular way
- DISTANCIA / DISTANCE**
4 km (con derivaciones); 2,8 km (recorrido circular)
4 km. (with derivations); 2,8 km. (circular way)
- ASCENSIÓN ACUMULADA / CUMULATIVE ASCENT**
130 m
- TIEMPO ESTIMADO / DURATION**
1,5 h. (con derivaciones); 1 h. (recorrido circular)
1,5 hours; 1 hours (circular way)
- DESCENSO ACUMULADO / CUMULATIVE DESCENT**
130 m
- RÉGIMEN DE PROTECCIÓN / PROTECTION REGIMEN**
Paisaje Protegido, Red Natura 2000
Regional Park, Natura 2000 site

Sendero de Cuatro Calas

El sendero local de Cuatro Calas discurre en su totalidad por el Paisaje Protegido de Cuatro Calas y permite disfrutar de los valores naturales y culturales que lo han hecho merecedor de esta figura de protección, así como de ser incluido por la Comisión Europea en la Red Natura 2000 como Lugar de Interés Comunitario, encontrándose en su interior, además, el saladar de Cañada Brusca, propuesto como Microrreserva Botánica, y el afloramiento volcánico de Punta Parda, propuesto como Lugar de Interés Geológico.

Se trata de un recorrido circular con dos derivaciones (desvío de ida y vuelta), que discurre por caminos y sendas, con tramos en pendiente muy cortos y con escasas dificultades. La primera derivación se encuentra en la misma salida, retrocediendo hacia la carretera unos 200 m para asomarnos al valioso saladar de Cañada Brusca. El sendero coincide después con el GR 92, excepto en la segunda derivación, junto al antiguo Cuartel de Calarreona, que se dirige a unos miradores con magníficas vistas de todas las playas, promontorios e islote de este paraje natural. En la playa de la Carolina, el recorrido abandona el trazado del GR 92 para dirigirse a Cala Cerrada y al promontorio volcánico de Punta Parda, con espectaculares formaciones erosivas y cocedores de esparto. La vuelta se hace por caminos y sendas más al interior.



Imagen: Pedro de la Rosa



“Cuatro Calas” Footpath

The SL-MU 18 “Cuatro Calas” footpath follows a route which is entirely within the protected landscape of Cuatro Calas, and thus allows walkers to appreciate the cultural and natural aspects which led to protected status being awarded to the area. Cuatro Calas has also been included by the European Commission in the Natura 2000 network as a Site of Community Interest, and contains the Cañada Brusca salt marsh, which is a candidate to become a botanical micro-reserve, and the volcanic outcrop of Punta Parda, which has been proposed as a Site of Geological Interest.

The walk follows a circular route with two small offshoots, and is on well-worn paths with very few slopes or other elements of difficulty. The first offshoot is right at the start, taking walkers 200 metres back to the main road to view Cañada Brusca, and after this the path joins the GR-92 route, which runs from Águilas all along the Mediterranean coast to the border with France.

The second offshoot is at the old Guardia Civil building in Calarreona, and allows walkers to reach viewing points with magnificent views over all of the beaches, headlands and islands in the area. The route departs from the GR-92 at the Playa de la Carolina and heads for Cala Cerrada and the volcanic outcrop of Punta Parda, taking in spectacular sculpted erosions and the basins which were used in the past to treat esparto grass. The return loop of the route follows paths which are slightly further inland.

RECOMENDACIONES

- El recorrido discurre por un espacio natural protegido por lo que es necesario cumplir las normas de protección del mismo y extremar el respeto al medio ambiente.
- El pisoteo es un factor de destrucción de la vegetación y provoca procesos erosivos, por lo que no se debe abandonar el sendero.
- La basura se debe depositar en sus contenedores.
- ¡Cuidado con el fuego! Sus consecuencias en parajes como éste son irreparables.
- Los sonidos forman parte del paisaje y los ruidos molestan a la fauna, por lo que se deben evitar.
- Restos arqueológicos, edificios históricos, rocas, minerales, fósiles, plantas, animales... son patrimonio de todos y elementos imprescindibles para interpretar nuestra historia y nuestro entorno. Su deterioro o recolección está, además, penado por la ley.
- Este panel aporta informaciones y datos útiles para preparar la excursión, pero es responsabilidad del usuario decidir si la realiza en función de su condición física y técnica, así como prever todo lo necesario para su ejecución.

RECOMMENDATIONS

- The route lies in a protected area, and it is therefore necessary to comply with conservation rules and respect the environment at all times.
- Do not leave the marked path, as vegetation can be destroyed by being trodden on and erosion can be caused.
- Rubbish should be deposited in the containers provided.
- Be aware of the risk of fire! The consequences of fires in areas like this can be irreparable.
- Sound is part of the landscape, and noise which can disturb wildlife should be avoided.
- Archaeological remains, historic buildings, rocks, minerals, fossils, plants and animals are common heritage, and are indispensable elements of our history and environment. Furthermore, collecting or damaging them is subject to punishment by law.
- This information board contains data which is useful when preparing an excursion, but it is the responsibility of each individual to decide whether he or she is physically and technically able to complete the route, and to ensure that all items needed are carried.

If you have completed this itinerary, your opinion interests us

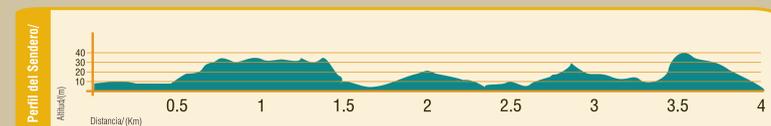


Si ha recorrido este sendero, su opinión nos interesa:



Método de Información De Excursiones **MIDE**

	MEDIO	1	-No es aconsejable la realización del sendero durante las horas centrales del día en verano por riesgo de calor extremo. - It is recommended that the hottest times of day be avoided when following the route in summer.
	ITINERARIO	2	Existe traza clara de camino sobre el terreno, aunque se requiere atención para la continuidad y los cruces que encontramos. - The path is clearly marked along the route, although constant attention is required in order not to lose the trail at the junctions along the way.
	DESPLAZAMIENTO	2	-Marcha por caminos y sendas con firmes diversos que no presentan gradas muy altas y permiten elegir la longitud del paso. - The route follows paths with varying surfaces but without steep slopes, allowing long strides
	ESFUERZO	2	-Requiere entre 1 y 2 horas de marcha efectiva. - It requires 1-2 hours effective walking.



QR sendero



Realización Técnica:



- INICIO/FINAL START/FINISH**
Playa de Calarreona
- TIPO/TYPE**
Circular / Circular way
- DISTANCIA/DISTANCE**
4 km (con derivaciones); 2,8 km (recorrido circular)
4 km. (with derivations); 2,8 km. (circular way)
- ASCENSIÓN ACUMULADA/CUMULATIVE ASCENT**
130 m
- TIEMPO ESTIMADO/DURATION**
1,5 h. (con derivaciones); 1 h. (recorrido circular)
1,5 hours; 1 hours (circular way)
- DESCENSO ACUMULADO/CUMULATIVE DESCENT**
130 m
- RÉGIMEN DE PROTECCIÓN/PROTECTION REGIMEN**
Paisaje Protegido, Red Natura 2000
Regional Park, Natura 2000 site

Sendero de Cuatro Calas

El sendero local de Cuatro Calas discurre en su totalidad por el Paisaje Protegido de Cuatro Calas y permite disfrutar de los valores naturales y culturales que lo han hecho merecedor de esta figura de protección, así como de ser incluido por la Comisión Europea en la Red Natura 2000 como Lugar de Interés Comunitario, encontrándose en su interior, además, el saladar de Cañada Brusca, propuesto como Microrreserva Botánica, y el afloramiento volcánico de Punta Parda, propuesto como Lugar de Interés Geológico.

Se trata de un recorrido circular con dos derivaciones (desvío de ida y vuelta), que discurre por caminos y sendas, con tramos en pendiente muy cortos y con escasas dificultades. La primera derivación se encuentra en la misma salida, retrocediendo hacia la carretera unos 200 m para asomarnos al valioso saladar de Cañada Brusca. El sendero coincide después con el GR 92, excepto en la segunda derivación, junto al antiguo Cuartel de Calarreona, que se dirige a unos miradores con magníficas vistas de todas las playas, promontorios e islote de este paraje natural. En la playa de la Carolina, el recorrido abandona el trazado del GR 92 para dirigirse a Cala Cerrada y al promontorio volcánico de Punta Parda, con espectaculares formaciones erosivas y cocedores de esparto. La vuelta se hace por caminos y sendas más al interior.



Imagen: Pedro de la Rosa



“Cuatro Calas” Footpath

The SL-MU 18 “Cuatro Calas” footpath follows a route which is entirely within the protected landscape of Cuatro Calas, and thus allows walkers to appreciate the cultural and natural aspects which led to protected status being awarded to the area. Cuatro Calas has also been included by the European Commission in the Natura 2000 network as a Site of Community Interest, and contains the Cañada Brusca salt marsh, which is a candidate to become a botanical micro-reserve, and the volcanic outcrop of Punta Parda, which has been proposed as a Site of Geological Interest. The walk follows a circular route with two small offshoots, and is on well-worn paths with very few slopes or other elements of difficulty. The first offshoot is right at the start, taking walkers 200 metres back to the main road to view Cañada Brusca, and after this the path joins the GR-92 route, which runs from Águilas all along the Mediterranean coast to the border with France.

The second offshoot is at the old Guardia Civil building in Calarreona, and allows walkers to reach viewing points with magnificent views over all of the beaches, headlands and islands in the area. The route departs from the GR-92 at the Playa de la Carolina and heads for Cala Cerrada and the volcanic outcrop of Punta Parda, taking in spectacular sculpted erosions and the basins which were used in the past to treat esparto grass. The return loop of the route follows paths which are slightly further inland.

RECOMENDACIONES

- El recorrido discurre por un espacio natural protegido por lo que es necesario cumplir las normas de protección del mismo y extremar el respeto al medio ambiente.
- El pisoteo es un factor de destrucción de la vegetación y provoca procesos erosivos, por lo que no se debe abandonar el sendero.
- La basura se debe depositar en sus contenedores.
- ¡Cuidado con el fuego! Sus consecuencias en parajes como éste son irreparables.
- Los sonidos forman parte del paisaje y los ruidos molestan a la fauna, por lo que se deben evitar.
- Restos arqueológicos, edificios históricos, rocas, minerales, fósiles, plantas, animales... son patrimonio de todos y elementos imprescindibles para interpretar nuestra historia y nuestro entorno. Su deterioro o recolección está, además, penado por la ley.
- Este panel aporta informaciones y datos útiles para preparar la excursión, pero es responsabilidad del usuario decidir si la realiza en función de su condición física y técnica, así como prever todo lo necesario para su ejecución.

RECOMMENDATIONS

- The route lies in a protected area, and it is therefore necessary to comply with conservation rules and respect the environment at all times.
- Do not leave the marked path, as vegetation can be destroyed by being trodden on and erosion can be caused.
- Rubbish should be deposited in the containers provided.
- Be aware of the risk of fire! The consequences of fires in areas like this can be irreparable.
- Sound is part of the landscape, and noise which can disturb wildlife should be avoided.
- Archaeological remains, historic buildings, rocks, minerals, fossils, plants and animals are common heritage, and are indispensable elements of our history and environment. Furthermore, collecting or damaging them is subject to punishment by law.
- This information board contains data which is useful when preparing an excursion, but it is the responsibility of each individual to decide whether he or she is physically and technically able to complete the route, and to ensure that all items needed are carried.

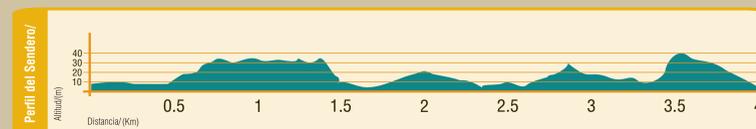
If you have completed this itinerary, your opinion interests us



Si ha recorrido este sendero, su opinión nos interesa:



Método de Información De Excursiones MIDE		
	MEDIO	1 -No es aconsejable la realización del sendero durante las horas centrales del día en verano por riesgo de calor extremo. - It is recommended that the hottest times of day be avoided when following the route in summer.
	ITINERARIO	2 Existe traza clara de camino sobre el terreno, aunque se requiere atención para la continuidad y los cruces que encontramos. -The path is clearly marked along the route, although constant attention is required in order not to lose the trail at the junctions along the way.
	DESPLAZAMIENTO	2 -Marcha por caminos y sendas con firmes diversos que no presentan gradas muy altas y permiten elegir la longitud del paso. -The route follows paths with varying surfaces but without steep slopes, allowing long strides
	ESFUERZO	2 -Requiere entre 1 y 2 horas de marcha efectiva. -It requires 1-2 hours effective walking.



QR sendero



Realización Técnica:

