A TENER EN CUENTA:

Cómo llegar: Recorrido lineal

La Red de Senderos de la provincia de Huelva es circular, sin embargo, las rutas que la conforman, que podríamos denominar etapas, tienen un carácter lineal con lo que la persona usuaria debe asegurarse su regreso al punto de partida por métodos propios.

Cada uno de los puntos de inicio y final de las rutas es accesible a vehículos motorizados, y en algunos casos cuentan con estaciones o paradas de autobús en su entorno. En el apartado de "Datos útiles de contacto" se facilitan una serie de teléfonos sobre la empresa de autobuses que opera en la provincia. Además, los aspectos técnicos de cada ruta indican cómo llegar a cada punto de inicio, y la cartografía de cada ruta aporta información sobre la existencia de estaciones o apeaderos de autobús.

Señalización:

Para facilitar la orientación y disfrute del usuario o de la usuaria, la Red de Senderos cuenta con una señalización específica que utiliza los estándares más conocidos por senderistas y practicantes de la BTT y que cumplen con las directrices establecidas por la Junta de Andalucía para la señalización en los espacios naturales protegidos.

Panel de Inicio/paso de sendero: en el que se explica brevemente el trazado de cada ruta acompañado de un plano orientativo de ésta. Se ubican en los núcleos urbanos por los que transcurre la red.

Flechas orientativas o direccionales: que se ubican tanto en los límites de los términos municipales indicando las distancias a los núcleos más próximos, como en la salida de cada núcleo urbano indicando la dirección de la ruta en la que se encuentra.

Balizas de continuidad: que se ubican en aquellas intersecciones y puntos conflictivos para evitar que el senderista se desvíe del trazado correcto. Se caracterizan por mostrar una banda blanca horizontal, y en la parte superior de la baliza se muestra el sentido que lleva nuestro camino. En el caso del sendero de Gran Recorrido (GR) de la Sierra homologado por la Federación Andaluza de Montañismo esta baliza llevará dos bandas horizontales paralelas, una de color blanco superior y una roja inferior.

Marcas de pintura de continuidad y dirección equivocada: utilizando piedras, postes de madera, etc. existentes en el camino., se visualizará una franja blanca indicando continuidad y dos franjas blancas en cruz indicando que la dirección tomada es la equivocada. En el caso del sendero GR estas marcas llevarán dos franjas, un blanca

1 Flecha Orientativa/Direccional
2 Balizas de continuidad
3 Señal de inicio/paso (cambiar)

La Dificultad: Método MIDE

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección. Las 22 rutas recogen su grado de dificultad por el presente método. El MIDE está recomendado por la federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y por muchísimas otras entidades. Para más información: www.euromide.info

Medio. Severidad del medio natural	**1** El medio no está exento de riesgos. **2** Hay más de un factor de riesgo **3** Hay varios factores de riesgo **4** Hay bastantes factores de riesgo **5** Hay muchos factores de riesgo	
Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	**1** Caminos y cruces bien definidos **2** Sendas o señalización que indican la continuidad **3** Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales **4** Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza **5** La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear	
Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	**1** Marcha superficie lisa **2** Marcha por caminos de herradura **3** Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares **4** Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibirio **5** Requiere pasos de escalada para progresión	
Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	**1** Hasta 1h de marcha efectiva **2** Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva **3** Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva **4** Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva **5** Más de 10 h de marcha efectiva	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

Recomendaciones:

Antes de practicar senderismo, BTT o turismo a caballo hay que planificar y prever el material y equipo necesario, además de analizar los distintos condicionantes que nos pueden perjudicar durante nuestra marcha.

Tenga en cuenta las condiciones meteorológicas adversas, evitando en la época estival transitar durante las horas de más calor.

No olvide que debe contar con el equipo adecuado. El calzado es la prenda más importante para el senderista. Las botas han de ser ligeras, cómodas, fuertes, con una suela gruesa y dura. No olvide meter en su mochila la topoguía, la cantimplora, protector solar y algo de comida rica en azúcar e hidratos. Y en función de la meteorología chubasquero o gorra.

Planifique el recorrido atendiendo a las características de los asistentes y a la previsión meteorológica del día, tomando en cuenta la longitud del itinerario, su duración y dificultad. Además de la topoguía, visualice y descargue los *tracks* de la presente web para su uso en su móvil o gps, pueden complementar la información de la topoguía.

Informe a familiares o personas de referencia del recorrido a realizar y de la hora estimada para el regreso. Además lleve consigo teléfono móvil. El 112 es el número de emergencias general,

cuenta con cobertura total y ofrece servicio 24 horas al día.

Extreme la precaución en los tramos que discurren por carretera o por pistas asfaltadas, circulando por la izquierda del trazado, por el arcén si lo hubiera, y evitando circular entre la puesta y la salida de sol o en condiciones climatológicas ambientales adversas que disminuyan sensiblemente la visibilidad.

Durante el camino es fundamental dosificar el esfuerzo con un desgaste físico mínimo aunando la capacidad física y la técnica. Procure empezar la caminata a un ritmo más lento de lo normal e ir aumentando a una marcha constante. El ritmo también debe estar coordinado con la respiración y evitar paradas prolongadas para evitar el enfriamiento de los músculos. Una velocidad adecuada para un senderista en un itinerario plano sería 4 kilómetros por hora. Por último es importante hidratarse constantemente con agua y bebidas isotónicas.

Las anteriores recomendaciones personales son por lo general también válidas para el ciclista BTT y el turista a caballo. Además:

- Para la BTT no olvide usar casco y guantes, tenga su bicicleta a punto y bien regulada, lleve juego básico de herramientas siendo recomendable tener una o dos cámaras de repuesto además de parches, use ropa adecuada (coulotte y maillot), extreme precaución en descensos y carreteras.

- Para la práctica ecuestre use ropa cómoda (preferiblemente pantalón largo y bota que cubra el tobillo), el casco es recomendable. Antes de subir al caballo alinee los estribos y asegúrese que la cincha está bien colocada y apretada; acaricie al caballo, trátelo como su amigo; súbase por la izquierda de su caballo; posicione bien los brazos y coja las riendas de forma correcta; no galope en el asfalto ni al salir del agua; planifique su ruta teniendo en cuenta las necesidades del animal.

Además tenga en cuenta las siguientes recomendaciones de uso para la protección del entorno rural:

En cada una de las rutas se especificarán las recomendaciones más oportunas para cada caso.

Evite hacer ruido

Respete los bienes y propiedades privadas

Deposite la basura en contenedores

No se permite encender fuego

No se permite acampada libre

No se permite la recolección de minerales y rocas

Prohibido el paso con perros y otros animales de compañía

Manténgase en los caminos

Instalación accesible

Precaución, carretera próxima

No se permite la recolección de plantas

No se permite la captura de animales

No se permite el marisqueo

No se permite circular en vehículo motorizado

→CONTACTOS ÚTILES

1. INFORMACIÓN GENERAL

112-emergencias

Consorcio de transportes Metropolitano Costa de Huelva: 902450550
http://siu.cthu.es/es/index.php

DAMAS: 902 114 492
http://www.damas-sa.es/

RENFE-Regionales: 902 240 202
www.renfe.es/regionales

Patronato Provincial de Turismo de Huelva: 959 25 74 67
http://www.turismohuelva.org

Consejería de Medio Ambiente (Delegación Provincial): 959 00 50 00 / 01

Oficina del Parque Natural Doñana: 959 43 96 26 / 959 43 96 27

Oficina del Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche: (+34) 959 129 539/49

Paraje Natural Marismas del Odiel: 959 524 334 / 35

2. INFORMACIÓN POR COMARCAS

CONDADO

Ayuntamiento de Almonte
Plaza Virgen del Rocío,1
Teléfono: 959 45 09 29
Fax: 959 40 63 24
http://www.almonte.es/

Ayuntamiento de Chucena
Plaza de Andalucía 2
Teléfono: 959 42 41 31
http://www.chucena.es/

Ayuntamiento de Escacena del Campo
C/ Mesón 3
Teléfono: 959 42 32 82 / 959 42 31 82
http://www.escacenadelcampo.es/

Ayuntamiento de Hinojos
Plaza de España 2
Teléfono: 959 45 94 53 / 959 45 94 55
http://www.hinojos.es/

Ayuntamiento de Paterna del Campo
Plaza de España 1
Teléfono: 959 42 80 01 / 959 42 82 99
http://www.paternadelcampo.es/

Ayuntamiento de Palos de la Frontera
C/Rábida, 3
Teléfono: 959 350 100
http://www.palosfrontera.com/

Ayuntamiento de Moguer
Plaza del Cabildo 1
Teléfono: 959 37 21 93 / 959 37 21 94
http://www.aytomoguer.es/

Ayuntamiento de Lucena del Puerto
Plaza de la Constitución 1
Teléfono: 959 36 00 01
http://www.lucenadelpuerto.es/

Ayuntamiento de Manzanilla
Plaza de Andalucía 1
Teléfono: 959 41 50 41
http://www.ayuntamientodemanzanilla.es/

Oficina de Turismo de Almonte
C/ Alonso Pérez 1
Teléfono: 959 02 66 00 ext.2250

Oficina de Turismo de Moguer
C/ Andalucía 17 - Teatro Felipe Godínez
Teléfono: 959 37 18 98

CUENCA MINERA

Ayuntamiento de Berrocal
Plaza de Andalucía
Teléfono: 959 57 70 07
http://www.aytoberrocal.es/

Ayuntamiento de Campofrío
Avda. Cuenca Minera 2
Teléfono: 959 58 91 59
http://www.villadecampofrio.es/

Ayuntamiento de Nerva
Avda. Andalucía 2
Teléfono: 959 58 01 50
http://www.nerva.es/

Ayuntamiento de Minas de Riotinto
Plaza del Minero s/n
Teléfono: 959 59 02 60
http://www.aytoriotinto.es/

Ayuntamiento de El Campillo
Plaza del Ayuntamiento s/n
Teléfono: 959 58 80 22
http://www.aytoelcampillo.es/

Oficina de Turismo de Nerva
Avda. Francisco López Real, s/n
Teléfonos: 959 580150 / 959580073

SIERRA DE ARACENA Y PICOS DE AROCHE

Ayuntamiento de Alájar
Plaza de España, 3
Teléfono: 959 12 57 10
http://www.alajar.net/

Ayuntamiento de Almonaster la Real
Plaza de la Constitución I
Teléfono: 959 14 30 03
www.almonasterlareal.es

Ayuntamiento de Aracena
Plaza de la Marquesa de Aracena, S/N
Teléfono: 959126250 / 959126276
www.ayto-aracena.es

Ayuntamiento de Aroche
Plaza Juan Carlos I, nº 1
Teléfono: 959 14 02 01
www.aytoaroche.es

Ayuntamiento de Cortegana
C/ Carmen 8
Teléfono: 959 13 15 50 / 959 13 15 51
http://www.turismocortegana.com/

Ayuntamiento de Cortelazor
Plaza de Andalucía Nº 1
Teléfono: 959 12 40 32
http://www.cortelazor.com/

Ayuntamiento de Galaroza
Plaza de la Constitución 6
Teléfono: 959 12 31 96
http://www.galaroza.org/

Ayuntamiento de Jabugo
Plaza del Jamón 1
Teléfono: 959 12 11 95
http://www.jabugo.es/

Ayuntamiento de La Nava
Paseo de Los Rosales, 2
Teléfono: 959 12 10 79
http://www.ayuntamientolanava.es/

Ayuntamiento de Linares de la Sierra
C/ Blas Infante 1
Teléfono: 959 46 37 28 / 959 46 37 48
http://www.linaresdelasierra.com/

Ayuntamiento de Valdelarco
C/ Atocha 1
Teléfono: 959 12 48 27
http://www.valdelarco.es/

Ayuntamiento de Santa Ana la Real
Plaza de España 10
Teléfono: 959 12 23 35
http://www.santaanalareal.es/

Oficina Municipal de Turismo Aracena
Plaza de San Pedro s/n
Teléfonos: 663 93 78 77 /959 12 82 06

ANDÉVALO

Ayuntamiento El Almendro
Plaza de la Constitución, s/n
Teléfono: 959 38 50 00
http://www.ayto-elalmendro.es/

Ayuntamiento Puebla de Guzmán
C/Serpa 32
Teléfonos: 959 38 90 59 / 959 38 90 59
http://www.pueblade guzman.es/

Ayuntamiento San Silvestre de Guzmán
Plaza de España, 8
Teléfonos: 959 34 07 22 / 959 34 08 73 / 959 34 08 18
http://www.diphuelva.es/municipios/25633_san-silvestre-de-guzman

Ayuntamiento Sanlúcar del Guadiana
Plaza de España 1
Teléfonos: 959 38 80 71 / 959 38 81 51
http://www.sanlucardeguadiana.es/

Ayuntamiento El Granado
C/ Plaza 47
Teléfono: 959 38 80 09
http://www.elgranado.es/

Ayuntamiento Paymogo
C/ Real 1
Teléfono: 959 57 05 73
http://www.paymogo.es/

Ayuntamiento Santa Bárbara de Casa
C/ Nueva 1
Teléfono: 959 57 00 01
http://www.santabarbaradecasa.es/

Oficina de Turismo de Sanlúcar de Guadiana
Av. Portugal, 3
Teléfono: 959 388071

COSTA OCCIDENTAL

Ayuntamiento de Ayamonte
Plaza de la Laguna, 1
Teléfono: 959 47 03 42
www.ayamonte.es

Ayuntamiento de Cartaya
Plaza Redonda, 1
Teléfono: 959 39 00 00
http://www.cartaya.es/

Ayuntamiento de Huelva
Plaza de la Constitución s/n
Teléfono: 959 21 01 01
http://www.huelva.es/

Ayuntamiento de Isla-Cristina
Gran Vía 43
Teléfono: 959 33 19 12
http://www.islacristina.es/

Ayuntamiento de Lepe
Plaza de España, 1
Teléfono: 959 62 50 00
http://www.lepe.es/

Ayuntamiento de Punta Umbría
Plaza de la Constitución, 1
Teléfono: 959 49 51 00
http://www.puntaumbria.es/

Ayuntamiento de Gibraleón
Plaza de España, nº 1
Teléfono: 959 30 03 51 / 959 30 02 11
http://www.gibraleon.com/

Ayuntamiento de Aljaraque
Plaza de Andalucía, 1
Teléfono: 959 31 63 73
http://www.ayto-aljaraque.es/

Oficina de Turismo de Aljaraque
Av. Alcalde J. Conciglieri, s/n
Teléfono: 959 31 72 27

Oficina de Turismo de Ayamonte
Av. Alcalde Narciso Martín Navarro s/n
(junto a parque Zoológico)
Teléfono: 959 32 07 37

Oficina de Turismo de Huelva
C/ Jesús Nazareno, 21
Teléfono: 959 65 02 00

Oficina de Turismo de Isla Cristina
Edif. Casa-Patio San Francisco
C/ San Francisco 12
Teléfono: 959 33 26 94

Oficina de Turismo de Lepe
C/ San Cristóbal, 2
Teléfono: 959 62 50 20

Oficina de Turismo de Punta Umbría
Avda. Cuidad de Huelva, 1
Teléfono: 959 49 51 60