



## MANUAL MEDIO AMBIENTAL PARA CORREDORES

Como ya sabrás, más del 70% del recorrido de la Traveserina está dentro de los límites del Parque Nacional de Picos de Europa, que, aunque de manera simbólica para orgullo de su inspirador D. Pedro Pidal, fue el primer Parque Nacional español y en 2018 cumplió 100 años. Así pues, es nuestra obligación legal y moral contribuir a su legado en perfectas condiciones a nuestros sucesores. Pero, por encima de todo, “Los Picos” -como aquí los denominamos- son nuestro orgullo y un terreno de juego cuyas singulares características de biodiversidad han de ser preservadas. Para que nos ayudes a conseguirlo, a continuación te vamos a dar unas claves generales, además de recordarte que a lo largo de la carrera te encontrarás con unos SEMÁFOROS ECOLÓGICOS que indican pautas de actuación de obligado cumplimiento referidas a zonas concretas. Léelos y cumple sus indicaciones.

- Sigue en todo momento el itinerario marcado. No hacerlo es además sancionable por los árbitros de carrera.
- No utilices atajos, su uso genera graves problemas de erosión y no debemos contribuir a ello. Esto es especialmente importante en el camino de descenso de la vega de Urriellu a la Terenosa.
- Recuerda que el desarrollo de la prueba no debe impedir el acceso al Parque Nacional de otros usuarios, tenlo especialmente presente en los descensos y respeta a los montañeros que suben.
- Sé consciente en todo momento (incluso en el recorrido fuera del Parque) de que nunca debemos alterar el medio (cortando o deteriorando flores y/o plantas...) ni a sus legítimos pobladores (animales o personas) y siempre hemos de desenvolvemos respetando todo aquello que nos rodea. Tampoco perturbes a los animales domésticos ni al ganado.
- No grites ni alteres la calma del entorno, es uno de sus mayores valores.
- Mantén controladas tus pertenencias y desperdicios, todo abandono de cualquier material es una grave amenaza para el entorno y será sancionada tanto por los árbitros (descalificación) como por el Parque Nacional. En los avituallamientos tendrás contenedores de colores para depositar tus residuos, es tu obligación utilizarlos de forma adecuada para facilitar su reciclaje.
- Deberás llevar marcados con las pegatinas que se te facilitarán todos los consumibles que portes desde la salida. Y no te olvides de tu vaso o contenedor para las bebidas, no habrá vasos en los avituallamientos.
- Al vadear cualquier curso de agua por pequeño que sea sé consciente de que se trata de ecosistemas de especial fragilidad, hazlo por las zoñas señaladas y nunca pises por el fondo del arroyo ni toques la vegetación de las zonas húmedas cercanas, incluyendo todas aquellas paredes chorreantes que encontrarás en sus proximidades y que albergan una vegetación tan excepcional como delicada.
- En las zonas con nieve no te salgas de la huella, esto minimiza el impacto y garantiza además tu seguridad ante la muy frecuente presencia de simas o torcas.
- Las fuentes en los Picos son un bien escaso, cuídalas como la fuente de vida que son. Nunca eches en los bebederos ningún producto o sustancia (como por ej. isotónicos), puedes inutilizarlos para el ganado.
- Los bastones también deberán ser marcados en cada tramo para evitar su abandono en el medio, son un residuo de muy difícil eliminación. NUNCA OBTENGAS BASTONES DE FORTUNA DIRECTAMENTE DE LA NATURALEZA, piensa lo que podría suponer para la vegetación que todos los participantes lo hicieran. Y recuerda que si sales con bastones, debes llegar con ellos (la marca en tu dorsal lo atestigua).
- Dentro del Parque Nacional está prohibida toda recolección de especies animales o vegetales.
- Para acudir al punto de salida en Sotres utiliza el transporte colectivo que facilita la organización. Y recuerda que habrá un corte de tráfico en la AS-264 entre Tielve y Sotres entre las 07:30 y las 09:00, por lo que en ese horario será imposible acudir en vehículo a la salida.
- Ten presentes estas normas en tus visitas previas o posteriores a estos enclaves. Obtén más información en [www.parquenacionalpicoseuropa.es](http://www.parquenacionalpicoseuropa.es)

**PORQUE LA TRAVESERINA ES ALGO MÁS QUE UNA PRUEBA DEPORTIVA,  
DISFRUTA DEL ENTORNO Y RECUERDA QUE PRESERVARLO ES OBLIGACIÓN  
DE TODOS, COMO PARTICIPANTE NO OLVIDES CUMPLIR TU PARTE**