

# MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS PARA CICLISTAS



## Descubre la Val d'Aran en bicicleta



### 1. Planifica

con anticipación. Tanto en ruta, como con un GPS, haciendo etapas soportables según tu estado físico y prevé establecimientos locales donde podrás descansar y recargar tu bicicleta.



### 2. Lleva

un mapa o descárgate el itinerario desde GuidAran o Wikiloc.



### 3. Evita

circular por sendas secundarias paralelas a la ruta recomendada, así como abrir nuevos caminos por atajos. No crees un desgaste innecesario en la naturaleza.



### 4. Procura

no vadear cursos de agua o hacerlo por los sitios acondicionados para ello.



### 5. Respeta

las lindes de las fincas y procura no atravesar huertos o zonas de siembra.



### 6. Modera

tu velocidad y toma conciencia que los senderos también son transitados por otras personas.



### 7. Prepara

tu picnic. Compra productos locales y de temporada. Es una buena manera de cuidar el planeta, de interactuar con la gente local y de generar economía sostenible.



### 8. Conserva

el entorno limpio, evita depositar basura en zonas no habilitadas para ello. Desecha los residuos de forma adecuada. Llévate la basura contigo y nunca dejes envoltorios de comida o pañuelos en la naturaleza.

## Y llega a los rincones más desconocidos del valle



### 9. Respeta

las regulaciones pertinentes en cada zona. Lo más valioso de la naturaleza es la flora y la fauna tan característica en cada lugar del planeta.



### 10. Elude

rutas por zona o ecosistemas sensibles.



### 11. Considera

al ganado. No los ahuyentes o causes molestias.



### 12. Evita

hacer excesivo ruido que pueda incomodar tanto a la fauna que vive en la cercanía como a los propios compañeros.



### 13. Controla

a tus animales domésticos, de esta manera los protegerás de posibles daños indeseados.



### 14. Déjate recomendar

por la gente local, lugares para comer, para visitar y senderos cercanos para descubrir.



### 15. Carga

Carga tu e-bike y las luces de tu bicicleta con energías renovables.



### 16. Pon a punto

tu bicicleta en lugares habilitados para ello. Utiliza jabones y lubricantes biodegradables.



### 17. Contacta

con profesionales locales especializados para poner tu bicicleta a punto.



### 18. Vive

una experiencia plena, no olvides contratar los servicios de un guía local que te permitirá conocer todos los rincones del destino de manera segura e inolvidable.