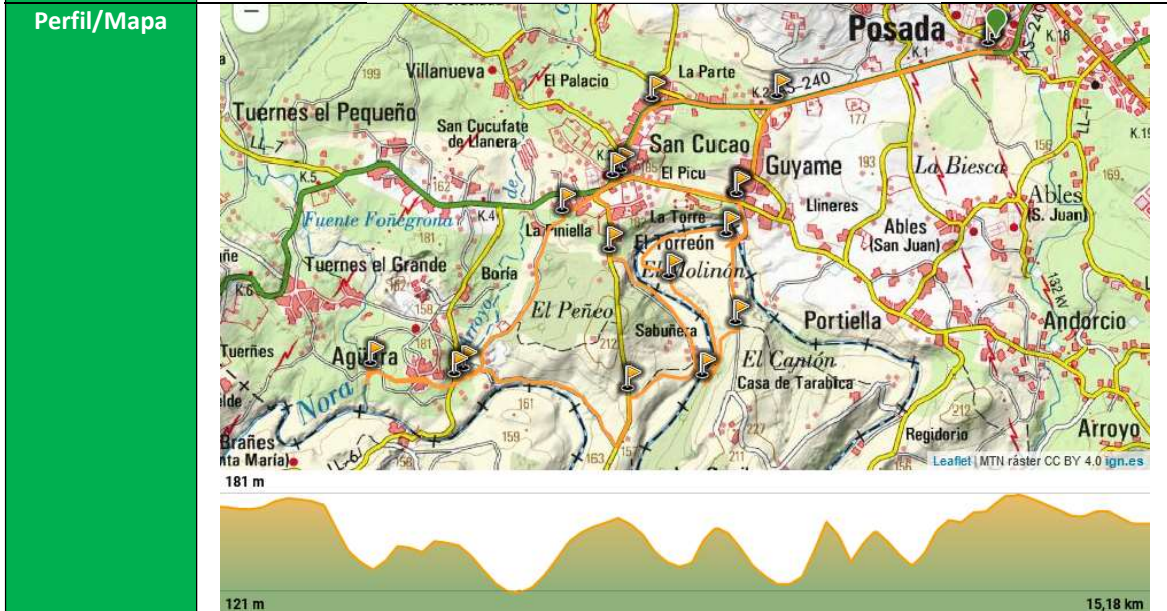


**RUTA: Los Covarones BTT** **FECHA: Mayo 2022**

**Descripción**  
 Salida circular en bicicleta de montaña de 15 km. Saldremos desde el C.P. San José de Calasanz en dirección a San Cucao por la senda ciclable que se inicia junto al colegio. Atravesaremos las poblaciones vecinas de Guyame, San Cucao, Saguñera, Mazuren y Agüera. En Agüera visitaremos el precioso paraje de los Covarones. Un espectáculo natural gracias a la erosión kárstica. Una vez explorado este mágico rincón, volveremos a C.P. San José de Calasanz.



Punto partida	Punto final	Tipo ruta	Distancia	Metros +	Metros -
C.P. San José de Calasanz (Posada)	C.P. San José de Calasanz (Posada)	CIRCULAR	15 km.	+ 190 m.	- 190 m.

**IBP index**

¿Cuál es mi preparación física?

	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	Para mí esta ruta será
Dificultad de la ruta	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
	ibp 0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
	ibp 7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
	ibp 14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
	ibp 20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
	ibp > 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

**Recomendaciones**

EQUIPAMIENTO SUGERIDO:

- Bicicleta BTT.
- CASCO OBLIGATORIO.**
- Recomendables guantes y gafas.

Si fuera posible:

- kit antipinchazos (los guías llevarán herramientas para solventar incidencias mecánicas menores).
- Portabotellín y botellín (500 ml. mínimo) para evitar tener que portar el agua en mochila.

Recomendable:

- Calzado para cambiarse al volver al colegio.**

VESTIMENTA APROXIMADA:

Se recomienda ropa de ciclismo:

- Sobre todo culote.

En caso de no tener:

- Ropa de deporte.
- Evitaremos ropa de algodón** (el mayor inconveniente del algodón es que tiene una capacidad enorme de absorción de agua. Esto hace que no se evapore la humedad con rapidez y se acumule en la prenda).

	<p><b>Norma de las 3 capas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La primera capa</b> ha de mantener la piel seca, evacuando el sudor de forma rápida. Puede ser una camiseta de manga corta o larga que tiene que estar en contacto directo con la piel y lo más ajustada posible. De fácil secado y transpirable.</li> <li>• <b>La segunda capa</b> es la encargada de mantener el calor corporal. También debe ser muy transpirable para no acumular humedad. Manga corta o larga, en función del clima.</li> <li>• <b>La tercera capa</b> tiene la función de aislar el conjunto del agua y el viento. Ha de ser bien cortavientos y/o impermeable.</li> </ul> <p><u>ALIMENTACIÓN RECOMENDADA:</u></p> <p>Si bien es una actividad para niños, no debemos descuidar la alimentación. Este tipo de salidas es un buen momento para ir educando a los más pequeños y creando hábitos saludables.</p> <p>Algunos consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida que aporte energía y ocupe poco espacio.</li> <li>• Que esté preparada en varias porciones, ya que nos acostumbraremos a ir comiendo poco a poco en vez de hacer una sola parada para comer.</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Fruta</li> <li>• Barritas de cereales</li> <li>• Bocadillos pequeños (pulga)...</li> </ul>
<b>Observaciones</b>	Guías: 1º TECO de CIFP del Deporte de Avilés.