



Los corredores de Hoyo de Manzanares tenemos el privilegio de poder correr por algunos de los lugares más bellos de la Comunidad de Madrid. Por ello debemos esforzarnos en cuidar y conservar el entorno, para poder seguir disfrutando de él durante mucho tiempo. ADC Hoyo propone las siguientes pautas de comportamiento para respetar el medioambiente y contribuir a su conservación.

Normas del corredor respetuoso con el medioambiente

➤ ANTES DE IR A CORRER

- ✓ **Prepara tu recorrido:** Elige la ruta que mejor se adapte a tus condiciones físicas. Consulta las predicciones meteorológicas y utiliza las rutas recomendadas para su uso, sin salirte de los senderos ni abriendo rutas nuevas.
- ✓ **Por tu seguridad:** Evita ir solo o avisa a alguien de tu itinerario, siendo un buen compañero de viaje tu teléfono móvil que te puede ayudar ante cualquier percance que puedas sufrir. Lleva agua y alimentos suficientes para el desplazamiento programado.

➤ POR UN DESPLAZAMIENTO SOSTENIBLE

- ✓ **Siempre por los caminos:** Recuerda que no está permitido circular fuera de las vías pecuarias, pistas y caminos públicos tradicionalmente utilizados. Transitar fuera de estos caminos favorece la erosión del suelo y destruye un hábitat de alto valor ambiental. En caso de existir, deja los portones como los encontraste.

No corras en grupos muy grandes que ocupen todo el sendero, en caso de ser muchos corredores repártelos en grupos según el nivel.

- ✓ **Respetar al peatón:** Respetar a caminantes, caballistas y ciclistas, reduciendo el paso cerca de ellos y dejando la distancia de seguridad para evitar accidentes.
- ✓ **Gestiona tus residuos:** Eres responsable de tus propios residuos, por lo que no debes arrojar los envoltorios de los geles, barras u otros alimentos

envasados que consumas, guardándolos hasta que los puedas llevar a un contenedor habilitado.

Si ves por el campo algún resto de basura que se pueda transportar, cógelo y llévalo a los puntos de recogida.

➤ POR UN COMPROMISO RESPONSABLE CON EL MEDIO AMBIENTE

- ✓ **Autoridades:** Respeta las indicaciones de las Autoridades. Avísales de cualquier tipo de agresión o alteración del medio.
- ✓ **Fauna y Flora:** No perturbes la tranquilidad del espacio natural haciendo ruidos innecesarios que puedan causar molestias a la fauna y no dañes la flora. En el periodo de cría (marzo a Julio) el respeto a los animales ha de ser máximo para que no se asusten e interrumpan su reproducción.
- ✓ **El espacio es de todos:** Procura no interferir en el disfrute de otras personas, la tranquilidad y el silencio son valores inherentes a estos espacios. Respeta a los agricultores, ganaderos y propietarios particulares que gestionan sus recursos.



Asociación Deportiva de Corredores
de Hoyo de Manzanares