








# BICI

Información Básica sobre Itinerarios Ciclistas (Basic Information on Cycling Itineraries)

<b>PARTE INFORMATIVA</b>	
 <b>Tipo de recorrido</b>	<p>→ <b>Travesía:</b> Inicio y fin en puntos diferentes</p> <p>⇌ <b>Ida y vuelta:</b> Mismo recorrido de ida y de vuelta</p> <p>○ <b>Circular:</b> Ida y vuelta coinciden en menos del 50%</p>
 <b>Tipo de bicicleta</b>	<p>🛞 <b>Carretera:</b> Recorrido sobre buen firme</p> <p>🌄 <b>Híbrida:</b> Terreno con alguna irregularidad</p> <p>🏔️ <b>Montaña:</b> Terreno irregular y mal firme</p>
 <b>Agua</b>	<p>🚰 <b>Nula:</b> Hay que llevar el agua necesario para toda la ruta</p> <p>🚰 <b>Escasa:</b> Existe alguna posibilidad de conseguir agua en el recorrido</p> <p>🚰 <b>Abundante:</b> Sin problemas para aprovisionarse de agua en la ruta</p>

<b>PARTE VALORATIVA</b>	
 <b>Tráfico</b> Intensidad de tráfico	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Sin tráfico motorizado</li><li>2 Vía compartida con tráfico motorizado escaso</li><li>3 Carretera con tráfico de intensidad baja</li><li>4 Carretera con tráfico de intensidad media</li><li>5 Carretera con tráfico de intensidad alta</li></ol>
 <b>Firme</b> Tipo de terreno	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Asfalto</li><li>2 Pista de tierra lisa</li><li>3 Carriles de herradura</li><li>4 Terrenos con dificultad de avance</li><li>5 Sendas escalonadas o terreno irregular, pasos técnicos</li></ol>
 <b>Orientación</b> Dificultad para seguir la ruta	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Trazado bien definido</li><li>2 Seguimiento sencillo del trazado</li><li>3 Trazado con alguna discontinuidad salvable</li><li>4 Interpretación de accidentes geográficos y puntos cardinales</li><li>5 Precisa técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li></ol>
 <b>Exigencia</b> Dificultad física y técnica	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Baja: Apto para cualquier persona con estado físico medio (IB&lt;10)</li><li>2 Baja-Media: Conviene tener un mínimo de entrenamiento (IB=10-25)</li><li>3 Media: Es preciso un uso habitual de la bicicleta (IB=26-50)</li><li>4 Alta: Hace falta entrenamiento y uso continuado de la bicicleta (IB=51-100)</li><li>5 Muy alta: Se precisa entrenamiento continuado y manejo experto (IB&gt;100)</li></ol>

Más información: [bici.acuanatura.com](http://bici.acuanatura.com)