



CONSELHOS PARA OS CAMINHANTES

Escolha as veredas mais apropriadas para o seu nível de experiência e estado físico. A maioria dos passeios envolve variadas descidas e subidas, algumas circulares, outras lineares. Todas são excepcionais, no entanto os caminhantes que sofrem de vertigens ou que não estão habituados a ocasionais degraus ascendentes ou descendentes, devem evitar os passeios mais difíceis.

No que respeita ao vestuário, em Janeiro pode chover e pode estar quente. Deve estar preparado para ambas as situações, embora a temperatura média na Madeira raramente desça abaixo dos 15°C.

Todos os caminhantes devem levar um saco/mochila com impermeável, chapéu, luvas, roupa suplementar, apito, comida e bebida, o mapa com relevo e bússola. Nalguns passeios será necessário uma lanterna porque algumas levadas atravessam túneis. Também convém levar proteção solar. É essencial que as botas de montanha possam ser usadas para todo o tipo de passeios. Os guias têm o direito de recusar, em qualquer passeio, pessoas cuja indumentária não seja adequada à situação. Algumas veredas podem estar repletas e/ou são ladeadas de arbustos e silvas.

As crianças devem ser acompanhadas por um adulto em todos os passeios.

NORMAS DE CONDUTA

Deixamos aqui algumas normas de conduta e segurança que devem ser sempre respeitadas. Se vai percorrer uma Levada ou Vereda, leia com atenção!

Normas de Conduta

- Mantenha-se dentro do trilho
- Evite ruídos e atitudes que perturbem o meio ambiente
- Não recolha nem danifique plantas
- Não perturbe os animais
- Não abandone lixo (não deite lenços de papel no chão, a sua decomposição é muito lenta)
- Não faça lume
- Se é fumador, não deite as beatas no chão, guarde-as para colocar no caixote do lixo
- Não destrua ou modifique a sinalética

Para sua segurança

- Não caminhe só, leve sempre companhia
- Recolha previamente informação atualizada sobre o percurso
- Informe sempre alguém do trilho que vai fazer e hora prevista da chegada
- Certifique-se do tempo de caminhada e garanta que a finaliza antes de anoitecer
- Transporte alguma comida e água de reserva
- Utilize roupa e calçado apropriados
- Se possível leve um telemóvel consigo
- Em caso de fortes chuvas e ventos não faça o percurso ou volte para trás pelo mesmo caminho
- Não corra riscos



ADVICE FOR THE WALKERS

Choose the most appropriate paths for your level of experience and fitness. Most walks involve varied descents and ascents, some circular, others linear. All are exceptional, however, those who suffer from vertigo or who are not accustomed to occasional ascending or descending steps, should avoid the most difficult rides.

With regard to clothing, it may be raining in January and may be hot. It should be prepared for both situations, although the average temperature in Madeira rarely drops below 15°C.

All walkers should carry a bag / backpack with raincoat, hat, gloves, supplementary clothing, whistle, food and drink, map with relief and compass. On some tours you will need a flashlight because some of the trucks will cross tunnels. Also it is advisable to take sun protection. It is essential that the mountain boots can be used for all kinds of rides. The guides have the right to refuse, on any outing, persons whose clothing is not appropriate to the situation. Some paths may be full and / or are lined with bushes and whistles.

Children must be accompanied by an adult on all tours.

RULES OF CONDUCT

We leave here some rules of conduct and safety that must always be respected. If you are going to go through a Levada or Vereda, read carefully!

Rules of Conduct

- Stay within the track
- Avoid noise and attitudes that disturb the environment
- Do not collect or damage plants
- Do not disturb animals
- Do not leave trash (do not throw tissues on the floor, its decomposition is very slow)
- Do not light
- If you are a smoker, do not lay the beetles on the floor, keep them in the dustbin
- Do not destroy or modify the

For your safety

- Do not walk alone, always take company
- Collect previously updated information about the course
- Always inform someone of the trail you are going to take and your expected time of arrival
- Make sure you take the time to walk and make sure you finish it before nightfall.
- Transporting some food and water
- Wear appropriate clothing and footwear
- If possible take a mobile phone with you
- In case of heavy rains and winds do not make the route or go back along the same route
- Do not take risks

CONSEIL AUX MARCHEURS

Choisissez les chemins les plus appropriés à votre niveau d'expérience et à votre forme physique. La plupart des promenades impliquent des descentes et des montées variées, certaines circulaires, d'autres linéaires. Tous sont exceptionnels, cependant, ceux qui souffrent de vertige ou qui ne sont pas habitués aux marches montantes ou descendantes occasionnelles doivent éviter les sorties les plus difficiles.

En ce qui concerne les vêtements, il peut pleuvoir en janvier et peut être chaud. Il devrait être préparé aux deux situations, bien que la température moyenne à Madère descende rarement en dessous de 15°C.

Tous les randonneurs doivent porter un sac / sac à dos avec imperméable, un chapeau, des gants, des vêtements supplémentaires, un sifflet, de la nourriture et des boissons, une carte avec relief et une boussole. Sur certaines visites, vous aurez besoin d'une lampe de poche, car certains camions traverseront des tunnels. Aussi, il est conseillé de prendre une protection solaire. Il est essentiel que les chaussures de montagne puissent être utilisées pour toutes sortes de randonnées. Les guides ont le droit de refuser, lors de toute sortie, des personnes dont les vêtements ne sont pas adaptés à la situation. Certains chemins peuvent être pleins et / ou bordés de buissons et de sifflets.

Les enfants doivent être accompagnés par un adulte dans toutes les visites.

RÈGLES DE CONDUITE

Nous laissons ici quelques règles de conduite et de sécurité qui doivent toujours être respectées. Si vous allez passer par une Levada ou une Vereda, lisez attentivement!

Règles de conduite

- rester dans la piste
- Évitez le bruit et les attitudes qui perturbent l'environnement
- Ne pas récolter ou endommager les plantes
- Ne pas déranger les animaux
- Ne laissez pas de déchets (ne jetez pas de mouchoirs en papier sur le sol, sa décomposition est très lente)
- Ne pas allumer
- Si vous fumez, ne posez pas les scarabées sur le sol, conservez-les à la poubelle
- Ne pas détruire ou modifier le

Pour votre sécurité

- Ne marchez pas seul, prenez toujours compagnie
- Recueillir des informations précédemment mises à jour sur le cours
- Informez toujours quelqu'un du sentier que vous allez emprunter et de votre heure d'arrivée prévue.
- Prenez le temps de marcher et assurez-vous de le terminer avant la tombée de la nuit.
- Transporter de la nourriture et de l'eau
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés
- Si possible, prenez un téléphone portable avec vous
- En cas de fortes pluies et de vents, ne faites pas la route ou ne suivez pas la même route
- Ne prenez pas de risques



BERATUNG FÜR DIE WANDERER

Wählen Sie die am besten geeigneten Pfade für Ihr Erfahrungsniveau und Ihre Fitness. Die meisten Wanderungen beinhalten abwechslungsreiche Abfahrten und Aufstiege, manche kreisförmig, andere linear. Alle sind außergewöhnlich, aber diejenigen, die an Schwindel leiden oder nicht an gelegentliche Auf- oder Abstiegsschritte gewöhnt sind, sollten die schwierigsten Fahrten vermeiden.

In Bezug auf Kleidung kann es im Januar regnen und heiß sein. Es sollte für beide Situationen gerüstet sein, obwohl die Durchschnittstemperatur auf Madeira selten unter 15 ° C fällt.

Alle Wanderer sollten eine Tasche / einen Rucksack mit Regenmantel, Hut, Handschuhen, zusätzlicher Kleidung, Pfeife, Speisen und Getränken, Karte mit Relief und Kompass mitführen. Bei einigen Touren benötigen Sie eine Taschenlampe, da einige Lastwagen Tunnel durchqueren. Es ist auch ratsam, Sonnenschutz zu tragen. Es ist wichtig, dass die Bergschuhe für alle Arten von Fahrten verwendet werden können. Die Führer haben das Recht, Personen, deren Kleidung der Situation nicht angemessen ist, bei jedem Ausflug abzulehnen. Einige Wege können voll sein und / oder sind mit Büschen und Pfeifen ausgekleidet.

Kinder müssen auf allen Touren von einem Erwachsenen begleitet werden.

VERHALTENSREGELN

Wir lassen hier einige Verhaltens- und Sicherheitsregeln, die immer zu beachten sind. Wenn Sie eine Levada oder Vereda durchlaufen, lesen Sie diese sorgfältig durch!

Verhaltensregeln

- Bleib in der Spur
- Vermeiden Sie Lärm und Einstellungen, die die Umgebung stören
- Sammeln oder beschädigen Sie keine Pflanzen
- Tiere nicht stören
- Lassen Sie keinen Müll (werfen Sie keine Gewebe auf den Boden, der Abbau ist sehr langsam)
- Zünde nicht an
- Wenn Sie Raucher sind, legen Sie die Käfer nicht auf den Boden. Bewahren Sie sie in der Mülltonne auf
- Zerstören oder modifizieren Sie das nicht

Für Ihre Sicherheit

- Gehen Sie nicht alleine, nehmen Sie immer Gesellschaft
- Sammeln Sie zuvor aktualisierte Informationen zum Kurs
- Informieren Sie immer jemanden über den gewünschten Pfad und Ihre voraussichtliche Ankunftszeit
- Stellen Sie sicher, dass Sie sich die Zeit zum Gehen nehmen, und stellen Sie sicher, dass Sie es vor Einbruch der Dunkelheit beenden.
- Transport von Nahrung und Wasser
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe
- Nehmen Sie wenn möglich ein Mobiltelefon mit
- Bei starkem Regen und Wind die Strecke nicht zurücklegen oder dieselbe Strecke zurücklegen
- Gehen Sie kein Risiko ein



CONSEJOS PARA LOS CAMINANTES

Elija las veredas más apropiadas para su nivel de experiencia y estado físico. La mayoría de los paseos envuelven variadas bajadas y subidas, algunas circulares, otras lineales. Todas son excepcionales, pero los caminantes que sufren de vértigos o que no están acostumbrados a ocasionales escalones ascendentes o descendientes, deben evitar los paseos más difíciles.

En lo que respecta a la ropa, en enero puede llover y puede estar caliente. Debe estar preparado para ambas situaciones, aunque la temperatura media en Madeira raramente desciende por debajo de los 15°C.

Todos los caminantes deben llevar una bolsa / mochila con impermeable, sombrero, guantes, ropa suplementaria, silbato, comida y bebida, el mapa con relieve y brújula. En algunos paseos se necesitará una linterna porque algunas llevadas atraviesan túneles. También conviene llevar protección solar. Es esencial que las botas de montaña puedan ser usadas para todo tipo de paseos. Los guías tienen el derecho de rechazar, en cualquier viaje, a personas cuya indumentaria no sea adecuada a la situación. Algunas veredas pueden estar repletas y / o están flanqueadas de arbustos y silvas.

Los niños deben ser acompañados por un adulto en todos los paseos.

NORMAS DE CONDUCTA

Dejamos aquí algunas normas de conducta y seguridad que deben ser siempre respetadas. Si va a recorrer una Levada o Vereda, lea con atención!

Normas de conducta

- Manténgase dentro del riel
- Evite los ruidos y las actitudes que alteren el medio ambiente
- No recoja ni dañe las plantas
- No molestar a los animales
- No abandone basura (no deje pañuelos de papel en el suelo, su descomposición es muy lenta)
- No haga fuego
- Si es fumador, no deje las beatas en el suelo, guárdelas para colocar en el cubo de la basura
- No destruya o modifique la señalética

Para su seguridad

- No camine solo, lleve siempre compañía
- Recoger previamente información actualizada sobre el recorrido
- Informe siempre a alguien del carril que va a hacer y hora prevista de la llegada
- Asegúrese del tiempo de caminata y asegúrese de que la finaliza antes de anochecer
- Transporte de alimentos y agua de reserva
- Utilice ropa y calzado apropiados
- Si es posible, lleve consigo un teléfono móvil
- En caso de fuertes lluvias y vientos no haga el recorrido o vuelva hacia atrás por el mismo camino
- No corra riesgos