



Guía para planificar el viaje

Lo que necesita saber antes de hacer senderismo en Lost Coast

La Oficina de Administración de Tierras (Bureau of Land Management, BLM) enfatiza la importancia de la seguridad personal, las corrientes regulaciones y los principios de “No Dejar Rastro” en el Área de Conservación Nacional de King Range (King Range National Conservation Area, KRNCA). Antes de aventurarse en Lost Coast, asegúrate de estar bien preparado. En King Range Wilderness y el oceano Pacifico se forman en el Lost Coast como un paisaje tan bello y poderoso.

Lost Coast favorece a los preparados

Antes de planificar su viaje, entre al sitio web del KRNCA de la BLM en <https://www.blm.gov/programs/national-conservation-lands/california/king-range-national-conservation-area> para obtener información general y mapas y conocer las corrientes regulaciones. Justo antes de su visita, consulte en https://www.blm.gov/sites/default/files/docs/2023-02/KRNCA_Roads_and_Trails_Report_February_2023.pdf el estado actual de los rastros y los cierres.

¿Sabías que se necesitan permisos para el campamento en King Range Wilderness y el Rastro Lost Coast? Los permisos individuales para el campamento en las áreas silvestres solo están disponibles a través de un sistema de reservas en línea en www.recreation.gov. Todos los grupos comerciales y organizados deben obtener un Permiso Especial de Recreación (Special Recreation Permit, SRP) en la Oficina del Proyecto King Range. Los permisos no son necesarios para el uso del día en los campamentos designados. Tenga en cuenta que hay un límite de 15 personas por grupo. Lea las siguientes descripciones para determinar qué tipo de permiso necesita:

Permiso de grupo comercial: Cualquier persona, organización o compañía que busque obtener ganancias, ingresos o mejorar su negocio o posición financiera, o que apoyen otros programas o actividades derivados de actividades recreativas en tierras públicas. Hay publicidad pública pagada y los participantes pagan por un deber de cuidado y expectativas de seguridad. Comuníquese con la Oficina del Proyecto King Range al (707) 986-5400 para solicitar un permiso SRP.

Permiso de grupo organizado: Un grupo organizado comparte gastos, no se cobra a los participantes, no hay publicidad pública para reclutar participantes No hay personal pagado que acompañe al grupo y las tarifas no compensan otros gastos de funcionamiento de la organización. Algunos ejemplos de grupos organizados son las tropas de exploradores, los clubes o los grupos escolares y los grupos de encuentro, entre otros. Comuníquese con la Oficina del Proyecto King Range al (707) 986-5400 para solicitar un permiso SRP.

Permiso individual para pasar la noche en áreas silvestres: Los individuos, familias o grupos que no son organizados que deseen acamprar deben obtener un permiso para zonas silvestres a través de www.recreation.gov. Se considera que los grupos no están organizados cuando no se hace publicidad formal del viaje, no se cobran tarifas y el grupo no está afiliado a ninguna organización establecida.

¿Verificó las mareas? Es imprescindible que verifique las mareas antes de elegir una fecha y comprar un permiso para visitar el Rastro Lost Coast. Cuando planifique su viaje, verifique la predicción de mareas en el sitio web de Predicciones de Mareas de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA) *antes de obtener los permisos para zonas silvestres o un Permiso Especial de Recreación*. Consulte el folleto “Guía de seguridad en las mareas” y el video “Seguridad en las mareas” para obtener instrucciones sobre cómo utilizar este sitio web. Utilice el “Mapa y guía de King Range” para ver las zonas intransitables y las millas, planificar el itinerario, etc. Tenga en cuenta que hay muchos días, especialmente a finales de verano, en los que las mareas bajas no bajan lo suficiente como que el rastro sea transitible durante el día. La BLM no recomienda el excursionismo nocturno debido a los peligros inherentes y no se aprobarán SRP para los itinerarios que se planifiquen fuera de las horas diurnas.

En un día normal, hay tres secciones del rastro en los que la marea debe estar por debajo de un determinado umbral (en pies) durante todo el tiempo que permanezca en esos tramos para garantizar el paso seguro de su grupo. Tenga

en cuenta que hay secciones en las zonas de marea denominados “puntos de pellizco” que son mucho más estrechos que otros, por lo que es importante seguir estas guías, desde el norte, como se indica a continuación:

Sección 1: Punta Gorda: transitable por debajo de ~6 pies.

Sección 2: De Sea Lion Gulch a Randall Creek: transitable por debajo de 2.5 pies (siempre entre en este tramo con marea bajante).

Sección 3: Miller a Gitchell: transitable por debajo de 3 pies (siempre entre en este tramo con marea bajante).

Planifique comenzar el recorrido de estas secciones con marea bajante y asegúrese de disponer tiempo suficiente para pasar. Recuerde que la tabla de mareas muestra el punto más bajo del nivel de la marea baja; las mareas siempre están subiendo o bajando. Por lo general, habrá dos mareas altas y dos mareas bajas cada 24 horas, que se producirán aproximadamente 50 minutos más tarde cada día que pase. Tenga en cuenta que el ritmo de caminata es de aproximadamente 1 mph.

¡Cuidado con el océano! En las playas con pendiente, evite caminar cerca del agua, ya que en cualquier momento pueden levantarse olas grandes sin previo aviso (olas dormidas). Los visitantes **nunca** deben intentar nadar o caminar por el agua en estas secciones del océano Pacífico debido a la fuerte resaca y las corrientes de retorno. El agua está muy fría y la supervivencia suele limitarse a 20 minutos sin traje de neopreno; nunca asuma que es seguro “mojarse un poco si es necesario”.

En Lost Coast, la Guardia Costera y los bomberos locales realizan muchos rescates y hay demasiados casos de mochileros que no han planeado el tiempo suficiente para atravesar los tramos de mareas. Las olas de Lost Coast puede rebajar a una persona y arrastrarla mas adentro poniendo en riesgo su vida en cualquier momento. Su grupo NUNCA debe mojarse o asumir que está bien caminar por el agua para atravesar el RastrosLost Coast. ¡Siempre priorice la seguridad!

¿Tiene un contenedor a prueba de osos? Es necesario utilizar contenedores rígidos a prueba de osos que protejan al oso de su comida y a su comida del oso. Todos los artículos perfumados, como jabón o desodorante, deben guardarse en un contenedor a prueba de osos. Los contenedores deben ser de tamaño suficiente para permitir el almacenamiento de toda la comida, la basura y otros artículos perfumados durante todo el viaje. Cada persona debe poseer un contendor como mínimo. Los visitantes que no utilicen contenedores podrán recibir multas (43 CFR 8365.1-6).

Modelos aprobados de contenedores a prueba de osos:

- Modelo 812 Backpackers' Cache (Garcia): www.backpackerscache.com
- BearVault 110B, 200, 250, 300, 350, 400, 450 y 500: www.bearvault.com
- The Bearikade Weekender (1766 y superior) y The Bearikade Expedition MKII (1766 y superior): www.wild-ideas.net
- The Bear Keg (Counter Assault): www.counterassault.com
- The Bare Boxer Contender (101) y Champ (202): www.bareboxer.com
- Lighter1 Big Daddy y Lil' Sami: www.lighter1.com
- No-Fed-Bear de UDAP: www.udap.com

Renta de contenedores a prueba de osos: Se rentan contenedores por \$5.00 por contenedor y viaje, con un depósito de \$75.00 por contenedor con tarjeta de crédito. Estos contenedores tienen una capacidad de 600 pulgadas cúbicas (8" x 12") y proporcionan espacio suficiente para que una persona almacene alimentos y artículos de tocador, entre otros, durante un máximo de tres días. En el verano, los contenedores podrían no estar disponibles y no se pueden reservar, así que planifique con anticipación. Puede devolver los contenedores en cualquiera de los siguientes lugares durante el horario comercial. Nota: La Oficina del Proyecto KRNCA cuenta con un buzón de entrega disponible las 24 horas. Los contenedores pueden alquilarse en los siguientes lugares:

Oficina del Proyecto KRNCA
768 Shelter Cove Rd, Whitethorn
(707) 986-5400

Horario: Lu. a vie. de 8:00 a. m. a
4:30 p. m.

Acepta: efectivo, cheque, tarjeta de
crédito

También puede encontrar contenedores a prueba de osos en alquiler en los siguientes lugares:

Shelter Cove General Store
7272 Shelter Cove Road, Whitethorn
(707) 986-7733

Oficina de Campo de Arcata de la
BLM
1695 Heindon Rd, Arcata
(707) 825-2300

Horario: Lu. a vie. de 7:45 a. m. a 4:30
p. m.

Acepta: efectivo, cheque, tarjeta de
crédito

HSU Center Activities
1 Harpst Street, Arcata
(707) 826-3357

Petrolia General Store (cerca de
Mattole)
40 Sherman Ave, Petrolia
(707) 629-3455

Horario: Lu. a sáb. de 9:00 a. m. a
5:00 p. m.; dom. de 11:00 a. m a
4:30 p. m.

Acepta: solo efectivo/cajero
automático en el lugar

¿Conoce las condiciones de clima? El tiempo puede cambiar drásticamente; asegúrese de estar preparado y tener un plan alternativo. De Octubre a Abril, el KRNCA es uno de los lugares más húmedos de EE. UU., con una precipitación media anual de 120 pulgadas. Las tormentas intensas pueden hacer que los arroyos se vuelvan intransitables en cualquier momento. No intente cruzar arroyos que estén por encima de la altura de las rodillas. No hay puentes. Espere a que baje el agua. Además de verificar las condiciones de clima antes de la fecha de salida, asegúrese también de consultar la previsión marítima para conocer el estado actual del mar. Puede encontrarlo aquí <https://www.ndbc.noaa.gov/data/Forecasts/FZUS56.KEKA.html> . Comuníquese con un guardaparque si necesita ayuda para interpretar esta información.

¿Tienes sed? Los arroyos costeros son una fuente de agua durante todo el año. Siempre hierva el agua o utilice un método de filtración aprobado. Las fuentes de agua son escasas en los rastros almente a finales del verano y en los meses de otoño, cuando las fuentes de agua comienzan a secarse. Debido a la sequía actual, muchos manantiales de las tierras altas ya no son fiables; consulte el informe de caminos y rastros para obtener información actualizada.

¿Conoce otros peligros potenciales? Las garrapatas, el roble venenoso y las serpientes de cascabel son comunes, ser capaz de identificarlos y evitarlos. El roble venenoso crece por todo el KRNCA en muchas formas: enredaderas en los árboles, arbustos a lo largo de los acantilados costeros e incluso pequeñas plantas cerosas en la arena. La mejor manera de evitar el contacto con el roble venenoso es ser consciente constantemente de por dónde se camina. Las garrapatas también están presentes, especialmente en primavera y principios de verano. Compruebe siempre si tiene garrapatas después de caminar entre la maleza.

Los buenos campamentos se encuentran, no se hacen.

Busca un lugar para acampar que parezca haber sido utilizado antes. Así se concentrará el uso y se mantendrán intactas las zonas no alteradas. Hay un límite de acampada de 14 días en todo el KRNCA. Por favor, no construya nuevos anillos de fuego.

Elimine los residuos correctamente

- **¿Dónde está el baño?** Cuando viaje por el Sendero Lost Coast, excava un pozo de 6 a 8 pulgadas en la zona intermareal/playa (la arena húmeda cerca del océano) para hacer sus necesidades. Guarde el papel higiénico en una bolsa de plástico junto con la basura, dentro de un contenedor a prueba de osos. No entierre el papel higiénico.
En los rastros de las zonas altas, cave el agujero al menos a 200 pies (70 pasos) de arroyos, campamentos y senderos. No entierre ni queme el papel higiénico. Este es un problema importante en el Sendero Lost Coast: las personas dejan papel higiénico y residuos humanos de manera inapropiada.
 - Los cuatro objetivos de la eliminación correcta de desechos humanos son:
 1. Minimizar el contacto con las fuentes de agua.
 2. Minimizar el contacto con los insectos y la vida silvestre.
 3. Minimizar el impacto social. Nadie quiere ver papel higiénico junto a su campamento.

4. Maximizar la descomposición.

- **No quemar la basura.** El papel de aluminio, los plásticos, el vidrio y los restos de comida no se queman y afectan a la fauna y otros visitantes. Recoja toda la basura.
- **Lava platos.** En el Rastro Lost Coast, se recomienda lavar platos con detergente **biodegradable** en la zona intermareal a una distancia mínima de 200 pies de los arroyos de agua dulce. En todos los demás rastros lave los platos a una distancia mínima de 200 pies de campamentos, rastros y fuentes de agua.

Deje atrás lo que encuentre

- **Después de su última excursión, ¿limpió sus botas y su equipo?** Limpie sus botas y su equipo para ayudar a reducir la dispersión de especies de plantas no autóctonas.
- **¿Ha oído que puede construir un refugio de madera para dormir?** Por muy atractivo que sea, no construya refugios de madera porque atraen a serpientes de cascabel y roedores y degradan la naturaleza para los mochileros que vienen detrás.
- **¿Quiere un recuerdo de su viaje?** Deje lo que encuentre para que lo disfrute otra persona. En su lugar, ¡puede tomar una foto!

Minimice el impacto de las fogatas

- **¿Vez señales colocadas de restricción de fogatas?** La BLM impone restricciones para hacer fogatas normalmente desde principios de verano hasta el otoño. Durante los periodos de restricciones, **NO SE PERMITE ENCENDER FOGATAS**, ni siquiera en la playa con un permiso de acampe. En años de sequía, las restricciones para encender fuego pueden incluir la prohibición del uso de estufas para acampar. **Usted es responsable de verificar las condiciones para encender fuego según su permiso de travesía.** Se impondrán multas por fuegos que no cumplan las restricciones vigentes y pueden ser más elevadas en las áreas silvestres. La vegetación puede estar muy seca, incluso cuando está nublado. Las condiciones de la costa pueden ser muy ventosas, especialmente por la tarde y por la noche. Antes de emprender el viaje, consulte las restricciones sobre el uso de fuego en el sitio web de King Range www.recreation.gov o el sitio web de King Range de BLM o comuníquese con el Centro de Visitantes de King Range al (707) 986-5400.
- **¿Cuándo fue la última vez que hizo una fogata en el campo?** Cuando se permitan las fogatas, utilice los anillos de fuego existentes y leña muerta como combustible. Cuando apague el fuego, remójelo con agua y remuévalo. Debe estar frío al tocar.

Respete la vida silvestre: usted es un invitado en su casa.

- **¿Piensa pescar para alimentarse?** La pesca en los arroyos del KRNCA no está permitida debido a la presencia de especies amenazadas y en peligro de extinción. La pesca en el mar solo está permitida a lo largo de la costa fuera de las Zonas Marinas Protegidas (consulte las ubicaciones en el “Mapa y guía de King Range”) con el permiso de pesca correspondiente. Para conocer las regulaciones vigentes sobre pesca marítima y obtener información sobre las Zonas Marinas Protegidas, póngase en contacto con el Departamento de Pesca y Vida Silvestre de California (California Department of Fish and Wildlife).
- En el KRNCA, habitualmente se ven **animales salvajes** como osos negros, serpientes de cascabel, coyotes, águilas pescadoras, zorros y mapaches. Trabajamos muy duro para garantizar que la fauna salvaje no se habitúe a los humanos o dependa de ellos. Por favor, ayude en este esfuerzo manteniendo las distancias y guardando siempre la comida, los jabones, los pañuelos y otros artículos perfumados en su contenedor a prueba de osos.
- **¿Sabe qué hacer si ve animales salvajes?** Observe a los animales salvajes desde la distancia y no los siga ni se acerque a ellos. Si su dedo pulgar extendido no llega a bloquear la vista de un animal, entonces está demasiado cerca. Nunca alimente a los animales. Alimentarlos perjudica su salud, altera su comportamiento natural y los expone a los depredadores. Mantenga a los animales domésticos alejados de la fauna salvaje. Notifique la presencia de cualquier mamífero marino herido (Centro de Mamíferos Marinos de la Costa Norte, (707) 951-4722).
- **¿Le entusiasma ver fauna marina?** Cuando explore el Sendero Lost Coast es muy probable que vea focas comunes, leones marinos de Steller o elefantes marinos del norte. La presencia de elefantes marinos en Lost Coast es algo nuevo, lo que la convierte en la colonia de cría más septentrional de la Costa Oeste. Los elefantes marinos pueden parecer lentos y perezosos a primera vista, pero si se los molesta, pueden moverse

muy deprisa. Con un peso de entre 1,500 y 4,500 libras, es fácil que lo aplasten. Se encuentran en la playa bajo el faro de Punta Gorda y a veces se posan cerca o sobre el sendero. Cuando no se mueven, pueden parecer un trozo de madera a la deriva, así que manténgase alerta en esta zona. A menudo, se cubren de arena para pasar desapercibidos. **Por favor, no se tome fotos con las focas, manténgase, al menos, a 100 pies de distancia para asegurarse de que su presencia no perturbe sus procesos naturales.** Las focas que se meten en el agua fría del océano antes de tiempo pueden morir de frío. **Es OBLIGATORIO que los perros lleven correa entre Punta Gorda y Sea Lion Gulch.** Los guardas son los responsables de vigilar el cumplimiento de esta norma y se multará a las personas que lleven perros sin correa en esta zona.

Sea considerado con los demás visitantes: todos buscamos la soledad en la naturaleza.

Es probable que vea a otros visitantes en el sendero y que comparta zonas de acampe con otros excursionistas. Mantenga el ruido al mínimo, especialmente por la noche y por la mañana. Cuando sea posible, acampe fuera de la vista de otros visitantes. Desplácese hacia el lado descendente del sendero cuando se encuentre con ganado.

Proveedores de transporte

Muchos excursionistas del Rastro Lost Coast optan por estacionar sus vehículos en uno de los puntos de inicio del sendero y utilizar el servicio de proveedores locales de transporte para trasladarse hasta o desde el punto de inicio opuesto. Para proporcionar legalmente servicios de transporte, los proveedores deben obtener un Permiso Especial de Recreación para Servicios de Transporte de la BLM. Este permiso garantiza que el proveedor conoce las regulaciones y los requisitos de la BLM para hacer senderismo y acampar en el KRNCA y que cuenta con los seguros y las licencias adecuados para el transporte de pasajeros. Si desea contratar un servicio de transporte entre puntos de inicio de rastros, debe llamar a uno de los proveedores para programar fecha, hora y lugar de recogida. NO espere a llegar al inicio del sendero para comunicarse con un proveedor. Llame a un proveedor cuando obtenga su permiso. Los siguientes servicios de transporte son las ÚNICAS empresas a las que se les ha concedido un permiso especial de uso recreativo con el fin de transportar personas en terrenos públicos del Área de Conservación Nacional King Range:

Lost Coast Adventure Tours (707) 382-1959 o (707) 502-7514; contacto: Blu Graham/ Silvia
www.lostcoastadventures.com

Mendocino Insider Tours (707) 962-4131; contacto: David Lipkind info@mendocinsidertours.com

Campamentos (de fácil acceso)

Los campamentos del KRNCA están abiertos todo el año y no se permiten reservas (es por orden de llegada). Las instalaciones son las mínimas indispensables con el fin de preservar las características rústicas y semiprimitivas del lugar. No hay AGUA POTABLE en ninguno de los campamentos del KRNCA.

Campamento Mattole

Localidad Extremo norte de King Range en la playa. Comodidades: 23 áreas para carpas o casas rodantes con mesas de picnic, anillos para fogatas, baños secos y sin conexiones eléctricas. No hay agua. Inicio del Sendero Lost Coast y zona de estacionamiento. Acceso para sillas de ruedas. No hay acceso para vehículos todo terreno. Tarifa de uso: Acampe: \$8.00.

Campamento Tolkan

Localidad : King Peak Road, Whitethorn. Comodidades: 9 áreas con mesas de picnic, anillos para fogatas, baños secos, sin agua y sin conexiones eléctricas. Acceso para sillas de ruedas. Este camping ofrece fácil acceso a la ruta de ciclismo de montaña Paradise Royale y al Tolkan Terrain Park. Tarifa de uso: Acampe: \$8.00.

Campamento Nadelos

Localidad : Chemise Mountain Road, Whitethorn. Comodidades: 8 áreas de acampe con mesas de picnic, anillos para fogatas y baños secos. No hay agua (el campamento se encuentra cerca del arroyo, asegúrese de tratar el agua antes de consumirla). No hay conexiones eléctricas. Acceso para sillas de ruedas. Inicio del sendero Chemise Mountain. Se puede reservar todo el campamento para grupos por \$85 la noche. La cantidad mínima de personas de un grupo es de 20 y la cantidad máxima es de 60. Todas las solicitudes y los pagos deben recibirse al menos 30 días antes del primer día de acampe. Las focas comunes son extremadamente sensibles, no se acerque a ellas ni las

sobresalte para no interrumpir sus rutinas, lo que podría provocar que abandonen el área o se ponga en riesgo su vida. Para solicitar un permiso, comuníquese con la Oficina del Proyecto King Range de la BLM al (707) 986-5400. NO se hacen reservas para grupos el fin de semana del Día conmemorativo, el fin de semana del 4 de Julio ni el fin de semana del Día del Trabajo. Tarifa de uso: Acampe: \$8.00.

Campamento Wailaki

Localidad: Chemise Mountain Road, Whitethorn. Comodidades: 13 áreas de acampe para carpa o casa rodante con mesas de picnic, anillos para fogatas y baños secos. No hay agua (el campamento se encuentra cerca del arroyo, asegúrese de tratar el agua antes de consumirla). No hay conexiones eléctricas. Acceso para sillas de ruedas. Inicio del rastro Chemise Mountain. Tarifa de uso: Acampe: \$8.00.

Cómo llegar en auto y duración del viaje

El KRNCA se encuentra a unas 230 millas al norte de San Francisco y a 60 millas al sur de Eureka. Todos los caminos que conducen al KRNCA son estrechos, empinados y sinuosos. Reserve tiempo suficiente para trasladarse de un punto a otro, lleve el tanque de combustible lleno y esté atento al tráfico que se desplaza en dirección contraria. Todos los caminos principales son normalmente accesibles para vehículos de pasajeros, excepto durante fuertes tormentas invernales. Los caminos secundarios pueden estar cerrados por temporadas. Todas las intersecciones importantes del KRNCA están señalizadas con carteles que indican el nombre del camino y las distancias a los principales lugares de interés. Consulte el Informe de Caminos y Senderos para obtener la información más actualizada.

ACCESO NORTE: Tome la U.S. 101 hacia la salida de Ferndale. Una vez en Ferndale, siga las indicaciones hacia Petrolia. Una milla después de Petrolia, gire a la derecha en Lighthouse Road; son 5 millas más hasta el Mattole Recreation Site. Destine una hora y media al recorrido de 42 millas.

ACCESO CENTRAL: Tome la U.S. 101 hacia la salida de South Fork - Honeydew. Siga las indicaciones hacia Honeydew (23 millas). Gire a la izquierda en Honeydew hacia Honeydew Creek Recreation Site y Smith-Etter Road. Destine una hora al recorrido de 24 millas. Gire a la derecha hacia Mattole Beach y Trailhead. Destine 45 minutos al recorrido de 18.5 millas.

ACCESO SUR: Tome la U.S. 101 hacia la salida Redway/Garberville. Siga las indicaciones hacia Shelter Cove/KRNCA. Destine 45 minutos al recorrido de 22 millas hasta Shelter Cove.

TIEMPO DE VIAJE ENTRE LOS DESTINOS SELECCIONADOS

Desde Black Sands Beach hasta Mattole Recreation Site; 2 horas.

Desde Honeydew hasta:

- A.W. Way Park; 8 millas; 20 minutos.
- Mattole Recreation Site; 18.5 millas; 45 minutos.

Desde la intersección Smith-Etter Rd./Wilder Ridge Rd. hasta:

(4x4)

- North Slide Peak Trailhead; 7.5 millas; 1 hora.
- Kinsey Ridge Trailhead; 10 millas; 1 hora y 15 minutos.
- Spanish Ridge Trailhead; 12.3 millas; 1 hora y 30 minutos.

Desde la intersección King Peak Rd./Shelter Cove Rd. hasta:

- Campamento Tolkan; 3.5 millas; 15 minutos.
- Campamento Horse Mountain; 6.5 millas; 25 minutos.
- Lightning Trailhead; 16 millas; 1 hora.
- Saddle Mountain Trailhead; 10.5 millas; 45 minutos.
- Horse Mountain Creek Trailhead; 4.5 millas; 20 minutos.

Desde la intersección Shelter Cove Rd./Chemise Mountain Rd. hasta:

- Hidden Valley Trailhead; 1/4 milla; 1 minuto.
- Campamentos Wailaki/Nadelos; 1/2 milla; 5 minutos.
- Parque Estatal Sinkyone (Needle Rock); 10 millas; 45 minutos.

