

## Recomendaciones

### Material necesario de uso personal frecuente:

- Gorra, gafas de sol, braga de cuello, bote de agua, 2 bastones (Importantes), crema solar.
- Prendas de abrigo (Chaqueta, plumón, forro polar), Camiseta técnica transpirable, pantalón de senderismo.
- Chubasquero tipo gore tex o poncho, paraguas (resistente), guantes finos y gorro.
- Calcetines de grosor normal (ni muy fino ni muy grueso).
- Botas o zapatillas de senderismo.
- Mochila de 25/ 30 litros. Apropiaada y cómoda.
- Vaselina solida o crema anti-rozaduras para los pies (Muy importante)

### Otro material importante:

- Cubiertos y jarrillo de lata u otro material.(Campaña contra el plástico).
- Botiquín con: compeed, tiritas, esparadrapo, gasas, vendas, tijeras, desinfectante y medicamentos propios.
- Comida: frutos secos, chocolate, barrita energética...
- Cámara de fotos, dinero en efectivo, documentación.
- 1 Camiseta técnica, 1 Calcetines y 1 Ropa interior por etapa.
- 1 Pantalón de senderismo de repuesto y zapatillas de repuesto.
- Frontal o pequeña linterna.
- Cargador del móvil.
- Bolsas de plástico.

### Para la noche y el aseo diario.

- Esterilla inflable (recomendable), esterilla de espuma, saco de dormir (5º Grados Confort, recomendable)
- Chanclas para la ducha.
- Papel higiénico.
- Toalla.
- Neceser con material de aseo personal.

## Prepararse previamente, caminando habitualmente las semanas antes de la marcha.

- Seguir en todo momento las indicaciones de las autoridades y personal de la organización.
- Comentar privadamente a los monitores, si se tiene alguna enfermedad a tener en cuenta.
- Llevar ropa y calzado cómodo. Llevar al menos 1.5 litro de agua. Beber y alimentarse durante la marcha.
- Llevar un móvil, cargado, en la mochila, durante la marcha y no olvidar facilitar el número a la organización.
- Tener precaución en las zonas de especial dificultad (subidas y bajadas pendientes, zonas de acantilados, pedriza, cruce de carreteras, arcenes, etc...).
- Si tiene cualquier síntoma de agotamiento, mareo, etc. busca al miembro de organización más próximo o ponte en contacto con la base de operaciones.
- No bebas agua de fuentes, manantiales o arroyos no indicados como potables.
- NO arrojar o abandonar basura.