

## 9. RECOMENDACIONES PARA UNA SALIDA AL MEDIO NATURAL:

**CALZADO:** Se recomienda el uso de botas de montaña, aunque también se puede utilizar calzado deportivo normal (no estilo bambas y siempre con calcetines). En ambos casos es preferible no estrenar el material el mismo día de la excursión para evitar que nos salgan ampollas o rozaduras.

**ROPA:** Al igual que el calzado debe ser ropa cómoda y usada. Se recomienda el uso de varias capas:

- 1ª capa = algodón (*material transpirable*), en contacto con la piel.
- 2ª capa = lana o tejido polar (*material aislante*)
- 3ª capa = chubasquero (*material impermeable*)

En cualquier caso, el número de prendas que se vistan deberá estar en función de las previsiones meteorológicas, así como el uso de prendas complementarias (gorra, pañuelo, gafas de sol, gorro, guantes, bufanda...)

Se recomienda incluir en la mochila un par de calcetines de recambio, dentro de una bolsa de plástico que los proteja en caso de que la mochila se moje.

**MOCHILA:** Muy importante que esté en buen estado y que tenga dos tirantes anchos para permitir una posición correcta del cuerpo y un reparto equilibrado del peso que transportamos. No son recomendables las mochilas bandoleras (un solo tirante), las mochilas con ruedas o las bolsas con tirantes de cuerda, ni cualquier tipo de bolsa o bolso que me obligue a llevarla en las manos.

Todo lo que llevemos deberá caber dentro de la mochila. No es adecuado llevar cosas colgando que nos dificulten la marcha enganchándose en árboles o arbustos.

**COMIDA & BEBIDA:** Al igual que con la ropa o los distintos materiales que queramos transportar deberemos tener en cuenta que es lo que necesitamos realmente. Todo material innecesario se convierte en peso extra que debemos transportar.

Se recomienda incluir en la alimentación los frutos secos o alguna pieza de chocolate (evitarlo en días calurosos porque se derretirá), muy energéticos y fácilmente transportables.

Para beber, lo más recomendable es el AGUA que será lo único que realmente quite la sed. Para excursiones en días calurosos, deberemos llevar entre 1 y 1,5 litros de agua. Evitar las bebidas azucaradas y especialmente aquellos envases (latas, bricks, etc.) que una vez abiertos no permitan volver a cerrarlos y nos obliguen a beberlo todo de una vez.

**CREMAS PROTECTORAS:** Sea cual sea la previsión meteorológica, se recomienda utilizar crema protectora (factor 20 o mayor) en las partes del cuerpo que van a ir descubiertas. También es conveniente usar cacao para proteger los labios del frío.

**OTRAS RECOMENDACIONES:** Las rutas de senderismo se realizan dentro de espacios naturales protegidos por lo que, en su interior, debemos comportarnos con extrema cautela, educación y respeto. Por ello debemos:

- Depositar la basura y otros desperdicios en los contenedores destinados para tal fin. Es recomendable llevar una BOLSA DE PLÁSTICO donde podamos introducir nuestros desperdicios hasta encontrar uno de estos contenedores.

- No recoger plantas, animales ni rocas. Es muy útil incluir en nuestra mochila una pequeña CAMARA DE FOTOS o un pequeño CUADERNO DE CAMPO y material de escritura para plasmar a través de fotografías, dibujos y anotaciones aquellas plantas, rocas o animales que hemos conocido durante la ruta.

- Los animales que viven en estas zonas son muy asustadizos por lo que se recomienda realizar la ruta en un moderado silencio para poder oírlos y verlos sin que se escondan. Por tanto, no es adecuado llevar móviles, reproductores de música, videojuegos o cualquier otro tipo de aparato electrónico comunes en la vida de las ciudades, pero inapropiados en el medio natural.



CONCEJALÍA DE DEPORTES  
Ayuntamiento de  
Villanueva del Pardillo

