

La importancia de la mochila



Mochila

- Su correcta elección según el recorrido para contener todo lo necesario.
- Distribución adecuada de todo el contenido.

Indispensables en la mochila

Botiquín **Complento nutritivo** **Cantimploras**



Frontal

Cámara fotográfica



Útiles

Manta térmica

Mapa



Equipamiento

Dependiendo del tipo de ruta escogeremos todo nuestro material.



Pantalones

- Es mejor un pantalón largo. Nos protege de ramas, pinchos e insectos. Hay una gran variedad de telas para invierno y verano.



Complementos

- Guantes, sombreros, gorros que protejan del frío y del Sol.

Ropa

- Ropa de abrigo y chubasquero si tenemos previsión de mal tiempo y lluvia.
- Ropa ligera.
- Buena transpiración.



Calcetines

- Tan importante como el calzado.
- Mantener el pie seco.
- Llevar un par extra en la mochila.



Calzado

- Cómodo, apto para la montaña (tipo de bota o zapatilla).
- Sujeción del pie y el tobillo.
- Buen agarre al terreno.
- Buen aislante de la humedad.



Bastones

Un buen par de bastones siempre son buenos aliados por muy leve que parezca el esfuerzo a realizar.

Tienda de campaña y saco de dormir

Si se tiene previsto hacer noche y siempre en los sitios permitidos.

Recordar que **está prohibido acampar en el monte.**



Recomendaciones

1. Conocer bien la ruta antes de salir.

- Disponer de un plano correcto.
- Saber datos técnicos: dificultad, desnivel, tiempo,...
- Conocer los puntos importantes, zonas de descanso, poblaciones cercanas.



2. Consultar la experiencia

De otros senderistas en webs como Wikiloc.



3. Consultar la meteorología.



4. Móvil con GPS

Estar localizable por si hay algún imprevisto.



5. Instalar apps

Como OruxMaps y otras muchas que puedes encontrar.



6. No abandonar el grupo.

La seguridad es del grupo y para el grupo.

