

HOJA INFORMATIVA

SENDAS DE ENTRENAMIENTO DEL CAMINO DE SANTIAGO “SENDA DEL GENARO”

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que aquí detallamos son generales para la ejecución de dos días de actividad con una noche de pernocta.

- ❖ **Mochila.** El peso de la mochila no debe superar el 10% del peso del individuo, recomendado 6-7kg MUJERES, 7-8kg HOMBRES. Se recomienda una mochila como máximo de 30L, es más que suficiente. Anatómica y con cintas de compresión en la cadera.
- ❖ **Saco sábana (opcional).** Hay calefacción en el albergue, y además, nos facilitarán sábanas y mantas, así que con un saco sábana es suficiente. Siempre colocado en el fondo de nuestra mochila.
- ❖ **Equipación ropa (*). ¡¡¡MUY IMPORTANTE!!!** Atentos a la meteorología unos días antes, elegiremos nuestro atuendo acorde con ella, pudiendo cambiar por ejemplo un gorro por una gorra, aunque es recomendable siempre llevar unos guantes y una braga de cuello. La cabeza, manos y pies es la principal fuente de escape calorífica de nuestro cuerpo.
 - Mudas:
 - Dos mudas.
 - Dos pares de calcetines de senderismo fabricados en poliéster. **¡¡¡NO TRAER CALCETINES TOBILLEROS**
 - Un par de camisetas de poliéster, una de manga corta y otra de manga larga.
 - Según la previsión meteorológica:
 - Pantalones cortos/largos de senderismo.
 - Una sudadera y una chaqueta ligera que sea impermeable.
 - Un poncho con cubre mochila que sea transpirable. **¡¡¡MUY IMPORTANTE!!!**
 - Una visera o sombrero.
 - Una toalla, preferible de microfibras. Están fabricadas en poliéster y poliamida y se secan con rapidez.
 - Chanclas para la ducha.
- ❖ **Equipación personal.**
 - Un cepillo y pasta de dientes. Gel y champú para el aseo.
 - El DNI y la Tarjeta Sanitaria.
 - Un par de tapones para los oídos para no escuchar los ronquidos
- ❖ **¡¡¡MUY IMPORTANTE METER LA ROPA DE CAMBIO Y EL SACO EN BOLSAS DE PLÁSTICO DENTRO DE LA MOCHILA!!!** Evitará que se nos moje en caso de lluvia
- ❖ **Equipación calzado.** Bota ligera, nunca rígida, recordar que caminaremos por senderos, no es necesario un calzado técnico, simplemente cómodo y transpirable, siempre usado



con anterioridad. Es importante meter unas sandalias o chanclas para dar un respiro a los pies después de cada jornada.

- ❖ **Frontal o linterna:** Se utiliza en alguna de las actividades y no podrán contar con la de los móviles, ya que estos serán retirados por los profesores a la llegada al albergue y no serán entregados a los alumnos hasta la salida del mismo el día siguiente.
- ❖ **2 Bastones (opcional).** Caminar con bastones descarga en un 25% el peso de la mochila en nuestra cintura escapular, tonifican los brazos y ayudan a no saturar las articulaciones de rodillas y musculatura en tren inferior, tanto en bajadas como en subidas.
- ❖ **Comida.** Se incluye en esta actividad cena, desayuno y comida de pic nic para el segundo día. Recordad que no está incluida la comida del primer día. Las paradas en ruta para las comidas serán cortas, pues no debemos romper la inercia y el ritmo, es mejor el descanso final con calidad. Por ello cada uno conoce sus necesidades alimenticias y debería abastecerse de algún fruto seco, plátanos u otro alimento que le aporte llenado de reservas hasta el final de la jornada.
- ❖ **Bebida.** Cantimplora de 1L o 1+1/2L, llena en el momento de salida, o una camelback de la misma capacidad. NO BOTELLAS DE PLÁSTICO.
- ❖ **Descarta los “POR SI ACASO”, no los necesitaras.**
- ❖ Durante el desarrollo de las actividades, no se permitirá el uso de móviles ni otros aparatos electrónicos. Fuera del horario de actividades, no se aconseja.
- ❖ En caso de imprevisto de última hora, os podéis poner en contacto con la organización a través del correo info@viaxxivproyectosambientales.com o del Tlf **609 90 48 24** (sólo muy urgentes).
- ❖ Una semana antes de la realización de la actividad, la organización, se pondrá en contacto con el responsable de la actividad del centro educativo, para cerrar los últimos detalles.
- ❖ **Y lo más importante...alegría y simpatía no olviden llevarlas siempre.**

(*) Según preferencias o climatología.

Y **para los meses más fríos** basta con que los calcetines, las camisetas y los pantalones sean de invierno. También hay que llevar un gorro, una braga y unos guantes. Se debe sustituir la chaqueta ligera por un cortavientos impermeable. Unas mallas de fibra polar para llevar debajo de los pantalones e incluso para dormir no están de más. En invierno se recomienda llevar el sistema de capas: como primera capa una camiseta interior térmica muy transpirable; de segunda una camiseta técnica de manga larga y por último el cortavientos.



PROTOCOLO DE MAL TIEMPO

El equipo educativo, cuenta con un protocolo que se activará cuando la previsión meteorológica sea adversa. En él se tendrá muy en cuenta y se incidirá mucho en la equipación de los participantes, así como en las medidas a adoptar para mantener ropa y calzado de repuesto secos. Los centros educativos serán informados del mismo en el caso de ser necesario, en la comunicación que se realiza en la semana previa a la realización de la actividad.

POLÍTICA DE TELÉFONOS MÓVILES

Los teléfonos móviles, han dejado de ser simples aparatos con los que realizar una llamada para convertirse en potentes máquinas con sofisticadas cámaras de fotos que pueden ser enviadas en un segundo a cualquier punto del planeta. Los albergues, son lugares en los que se dan situaciones cotidianas que forman parte de la intimidad de las personas (duchas, cambios de vestuario, etc). En nuestro caso y en la mayoría de las ocasiones los participantes son menores de edad. Por todo ello, nos vemos obligados por ley y por ética a no permitir el uso de tlf de móviles durante la estancia en el albergue

