

Una buena planificación hará que vayamos tranquilos, que disfrutemos sin ninguna preocupación y en caso de encontrarnos con un imprevisto estaremos provistos de soluciones.

Es muy importante planificar el recorrido, para ello hemos de tener en cuenta la duración que tiene, de esta forma podremos planificar el horario, en invierno tendremos que tener muy presente las horas de luz de las que disponemos.

Proveerte de un mapa del lugar y del recorrido es muy importante, tendremos indicaciones más precisas que en un mapa general y dispondremos de información adicional.

Conocer el parte meteorológico es indispensable para ir preparando o decidir posponer la salida. En esta página web existe un enlace con el instituto nacional de meteorología.

La ropa siempre debe de ser cómoda, para el frío te recomendamos que vayas vestido por capas, esto te ayudará a caminar siempre en la temperatura que para ti sea más cómoda, evitarás ir acalorado o pasar frío. Para el calor es recomendable que llevéis protector solar, gafas de sol y una gorra o visera para evitar insolaciones.

El calzado siempre debe ser apropiado para el terreno.

Llevar una mochila, que podéis ir turnándoos en la que haya agua, comida (como pueden ser frutos secos) y un pequeño botiquín que puede sacaros de algún apuro.

El móvil os será útil en caso de que os perdáis o necesitéis asistencia. Recordad el número de emergencias 112. Comprobar que lleváis la batería cargada.

Llevar una bolsa para la basura que podáis generar.

No abandonéis los caminos y seguir siempre las señales.

Respetar tanto a los animales como a las plantas.

Caminar a un paso cómodo y sin malgastar energías. Si no sois habituales en el senderismo y tenéis agujetas, un buen truco es beber agua azucarada antes, durante y después de la actividad.

Esta práctica es altamente beneficiosa, es un excelente ejercicio cardiovascular, permite el acercamiento a la naturaleza, lejos del ruido y la contaminación. Da lugar a la convivencia y al compañerismo entre amigos y familias y aumenta el conocimiento de lugares, flora y fauna.