

PROGRAMA DIA VERDE

DEBEIS RECORDAR A LOS PARTICIPANTES

El primer consejo es que lleven ropa cómoda y adecuada a la época del año en la que se vaya a realizar la ruta. Algunas de las que nos parecen imprescindibles son: calzado cómodo (que no se estrene para la ocasión), gorra, crema de protección solar, chubasquero y calcetines.

Se deben llevar botas adecuadas, que sujeten y protejan el tobillo, impermeables, flexibles y con suela que tenga buen agarre, lo suficientemente gruesa para protegernos de los guijarros. Hay que ajustarlas al pie, siendo tan perjudicial que estén muy apretadas como demasiado sueltas. Hay que tener en cuenta que después de unos minutos andando el pie se suele hinchar un poco y algunas botas se dilatan, por lo que es conveniente reajustar la presión en la primera parada.

Los calcetines se recomienda que sean de tejidos naturales y sin costuras, o con costuras finas que no nos produzcan rozaduras y siempre deben ser más altos que las botas.

Los pantalones tienen que ser largos o por debajo de la rodilla, de tal forma que nos proteja de rasguños y arañazos. Conviene que los tejidos sean resistentes y amplios que permitan realizar todo tipo de movimientos.

Los mismos requisitos para la camiseta o camisa de manga larga, que para los pantalones.

Es necesaria una mochila adecuada a su estatura. En ella deben colocar la comida suficiente para toda la jornada, sin olvidar el agua, 1 litro como mínimo. La mochila que vamos a utilizar en la ruta debe ser pequeña, no más de 20 litros de capacidad, en tejido resistente y con arneses cómodos, debiendo llevarse bien ajustada a la espalda, y en la que coloquemos de forma ordenada lo que vayamos a llevar durante la ruta (atención que pesa, llevar únicamente lo imprescindible dadas las condiciones ambientales, como un jersey, sudadera o forro polar, un chubasquero o capa de agua).

Es aconsejable que, antes de la ruta, dejen fuera de la mochila, en una bolsa, todas las cosas que sean innecesarias para la ruta, como la ropa de recambio (camiseta, calcetines, zapatillas cómodas,...) y que solo van a suponer más peso con el que cargarán todo el día como repuesto de calcetines y calzado, etc. Todo este material se puede dejar en el maletero del autocar, antes de iniciar la ruta y utilizarlo al finalizar la misma.