

EQUIPAMIENTO ACONSEJABLE

Va a estar en función de una serie de factores como el recorrido a efectuar, su duración, el clima, el desnivel, la altitud...

ROPA: Aunque haga sol, en las montañas las condiciones meteorológicas pueden cambiar rápidamente. Si vienes en invierno deberás llevar chubasquero para la lluvia y los fríos vientos y ropa térmica adecuada y también ropa fresca.

El pantalón largo te evitará arañazos, pues muchas sendas quedan cubiertas por la vegetación, (zarzas, etc...)

CALZADO: Es lo más importante. Estas montañas son muy escarpadas, lo ideal son unas botas de montaña con suela semirígida y caña media. Traer también calzado de descanso.

BASTONES: se recomienda para ayudar a mantener el equilibrio y además absorben buena parte del impacto de las rodillas y permiten ejercitar también la parte superior del cuerpo. Los bastones descargan hasta el 30 % del peso corporal cuando son descensos. En nuestra zona también nos ayudarán a abrimos paso entre el matorral en senderos muy estrechos.

CREMA SOLAR, GORRA Y GAFAS DE SOL: Otro elemento es la gorra cubrir la cabeza de los rayos del sol, evitando de esta forma la deshidratación e insolación.

AGUA. Muy importante estar siempre hidratado.

MOCHILA: Una pequeña mochila de 20 l. es suficiente.

MÓVIL: Asegurarse de que esté bien cargado. En caso de emergencia llamar al 112.

OTROS OPCIONALES:

MAPA puede ser necesarios si caminas por tu cuenta. Debemos disponer de un mapa de la zona, cuanto más detallado mejor, y estudiarlo previamente a la excursión.

LINTERNA, en caso de que se haga de noche o para realizar señales en caso de emergencia.

GPS: con el que podemos tomar el punto de destino en el mapa e introducirle al aparato las coordenadas para que nos guíe hasta dicho punto. Está el problema de la cobertura, en lugares muy "cerrados" el GPS no funcionará o nos dará valores erróneos.

BRÚJULA Y ALTÍMETRO.

CÁMARA DE FOTOS Y PRISMÁTICOS, harán las excursiones más interesantes.