



Consejos prácticos

Si participas en alguna de las **Salidas de Montaña** del Estadio ten en cuenta los siguientes consejos antes y durante la actividad:

1. Siempre debes proteger tus pies con **calzado adecuado**. Un buen par de botas de montaña o zapatillas de trekking "domadas" son el calzado ideal. Es conveniente llevar unas zapatillas de recambio para después de la actividad.
2. Mira la **previsión meteorológica** y adecua tu ropa y equipamiento pero nunca olvides llevar ropa de reserva, sobre todo unos pantalones y un par de calcetines de repuesto.
3. **Chaqueta impermeable de Gore-tex o similar, gafas de sol, crema solar y linterna frontal** son elementos que siempre debemos llevar.
4. Un par de **bastones** telescópicos pueden resultarte de gran ayuda, tanto en cuestas como en bajadas.
5. Es fundamental desayunar bien y llevar **comida energética** para pasar todo el día en la montaña. Los frutos secos, fruta, chocolate y demás, nos ayudarán a andar mejor el camino. El agua también es esencial ya que bien hidratados rendiremos más y nos cansaremos menos.
6. Tampoco sería mala idea llevar consigo un **pequeño botiquín** personal con lo necesario para curas de urgencia.
7. Y qué mejor elemento que una cómoda **mochila** para transportar todo este material.
8. Durante la jornada de montaña es importante seguir las **indicaciones del guía** y mantenerse siempre dentro del grupo.

...solo queda ir con ganas de disfrutar de la naturaleza, buena compañía y la montaña.