



## Aholku baliagarriak

Estadioren mendi-irteeraren batean parte hartzen baduzu, gogoan izan hurrengo aholku hauek, jarduera aurretik eta berori egiten ari zarela:

1. Zure oinak beti babestu behar dituzu oinetako egokiekin. Mendiko bota on pare bat nahiz trekkingeko zapatila "gozatuak" dira egokienak. Komenigarria da, ordezeko kirol-oinetako parea eramatea, jarduera amaitu osterako.
2. Egon adi aurreikuspen meteorologikoei eta egokitu zeure arropa eta tresneria, baina ez inoiz ahaztu ordezeko arropa eramatea, batez ere ordezeko prakak eta galtzerdi-pare bat.
3. Euritako jaka, Gore-tex edo antzeko ekaizkoa; eguzkitako betaurrekoak; eguzkitako krema, eta bekoki-argia, gauza horiek beti eraman behar ditugu.
4. Pare bat makila teleskopiko oso lagungarri gerta dakizkizuke, hala aldats beheran nola aldats goran.
5. Oso garrantzitsua da ondo gosaltzea eta janari energetikoa eramatea, egun osoa mendian pasatzeko. Fruitu lehorrek, frutek, txokolateak eta beste horrelako batzuek bidean hobeto ibiltzen lagunduko digute. Ura ere funtsezkoa da, ezen ondo hidrataturik gehiago egin ahalko dugu eta gutxiago nekatuko gara.
6. Ezta ez litzateke ideia txarra izango ere, aldean botika-kutxa pertsonal bat eramatea, sendaketa behinenak egiteko.
7. Eta zer gauza hoberik motxila eroso bat baino, material hori guztia garraiatzeko.
8. Mendi-jardunaldian garrantzitsua da gidariaren adierazpideei kasu egitea eta beti talde barruan egotea.

...natura ondo gozatzeko gogoarekin joatea, lagunarte ona eta mendia besterik ez da falta.