

HOJA INFORMATIVA

LIONTARIA SEMANA SANTA: DOMINGO 29, LUNES 30 DE MARZO Y MARTES 31 DE MARZO DE 2026.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que aquí detallamos son generales para la ejecución de tres días de actividad con dos noches de pernocta.

- ❖ **Saco de dormir (OBLIGATORIO)**
- ❖ **Esterilla**
- ❖ **Cantimplora como mínimo de 1 l, llena en el momento de salida.**
- ❖ **Mochila.** Tenéis que traer dos mochilas:
 - **Mochila de travesía:** El peso de la mochila no debe superar el 10% del peso del individuo, recomendado 6-7kg MUJERES, 7-8kg HOMBRES. Se recomienda una mochila como máximo de 30L, es más que suficiente. Anatómica y con cintas de compresión en la cadera.
 - **Mochila de ataque:** es la que usáis para llevar vuestros efectos personales durante las actividades (crema solar, agua etc.) y la que llevaréis el segundo día durante la ruta.
- ❖ **Equipación ropa.** Atentos a la meteorología unos días antes, elegiremos nuestro atuendo acorde con ella, pudiendo cambiar por ejemplo un gorro por una gorra, aunque es recomendable siempre llevar unos guantes y una braga de cuello. La cabeza, manos y pies es la principal fuente de escape calorífica de nuestro cuerpo.
 - Mudas:
 - Tres mudas.
 - Tres pares de calcetines cortos de senderismo fabricados en poliéster.
 - **¡¡¡NO TRAER CALCETINES TOBILLEROS!!!**
 - Tres camisetas de poliéster, una de manga corta y otra de manga larga.
 - Según la previsión meteorológica:
 - Pantalones largos de senderismo.
 - Una sudadera y una chaqueta ligera que sea impermeable.
 - **Un poncho con cubre mochila que sea transpirable.**
 - **Gorro.**
 - **Guantes.**
 - **Crema de protección solar.**
 - Una toalla, preferible de microfibras. Están fabricadas en poliéster y poliamida y se secan con rapidez.
 - Chanclas para la ducha.

❖ **Equipación personal.**

- Un cepillo y pasta de dientes. Gel y champú para el aseo.
- El **DNI y tarjeta sanitaria** del participante, (no valen fotocopias).
- **Linterna o frontal.**

❖ **Equipación calzado.** Bota ligera, nunca rígida, recordar que caminaremos por senderos, siempre usado con anterioridad.

Nunca se deben estrenar unas botas en una salida de senderismo.

Es importante meter unas sandalias o chanclas para dar un respiro a los pies después de cada jornada.

❖ **2 bastones (OPCIONALES).** Caminar con bastones descarga en un 25% el peso de la mochila en nuestra cintura escapular, tonifican los brazos y ayudan a no saturar las articulaciones de rodillas y musculatura en tren inferior, tanto en bajadas como en subidas.

Si no tenéis no hace falta que los compréis, la organización llevará bastones.

❖ **Comida.** No hace falta que traigáis nada, en esta actividad vais en régimen de pensión completa.

❖ **Descarta los “POR SI ACASO”, no los necesitaras.**

❖ En caso de imprevisto de última hora, os podéis poner en contacto con la organización a través del móvil de **Juventud Alpedrete 625 13 30 91.**

❖ **Y lo más importante...alegría y simpatía no olvidéis llevarlas siempre.**

OS RECORDAMOS QUE ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO QUE LOS PARTICIPANTES LLEVEN TELÉFONOS MÓVILES O DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS A ESTA ACTIVIDAD.