

HOJA INFORMATIVA
“CAMINAR, REÍR, DORMIR BAJO LAS ESTRELLAS”
LUNES 22 Y MARTES 23 DE JUNIO DE 2026

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

OBLIGATORIO E IMPRESCINDIBLE

Esterilla o colchoneta. No traer colchonetas auto hinchables, deben ser de la clásica espuma. No sirven las colchonetas de yoga, pesan demasiado debido a su alta densidad.

Saco de dormir.

Cantimplora o botella de agua de plástico. Capacidad mínima de 1,5L. Llena en el momento de salida.

Mochila de travesía

El peso de la mochila no debe superar el 10% del peso del individuo, peso recomendado 6-7kg mujeres y 7-8kg hombres.

Se recomienda una mochila como máximo de 35L, es más que suficiente. Debe ser anatómica y con cintas de compresión en la cadera.

Todo el material debe ir guardado en la mochila, no llevaremos nada colgando por fuera.

Ropa

Atentos a la meteorología unos días antes, elegiremos nuestro atuendo acorde con ella, pudiendo cambiar por ejemplo un gorro por una gorra, la cabeza, manos y pies es la principal fuente de escape calorífica de nuestro cuerpo. Se deberá llevar:

- Una muda para cambiarse a última hora del primer día, que incluya: calcetines (*), ropa interior, camiseta y pantalón. (*) Calcetines de mediacaña específicos de senderismo, preferiblemente de poliéster, nunca de algodón. **¡NO TRAER CALCETINES TOBILLEROS! No son aptos para senderismo.**
- Dos camisetas de manga corta de poliéster.
- Pantalón largo de senderismo.
- Pantalón corto.
- Una sudadera o forro polar y una chaqueta ligera que sea impermeable.
- Un poncho o capa de agua lo suficientemente grande para cubrir la mochila. Si esta opción no es posible también servirá un buen impermeable y un cubre mochila para proteger esta de la lluvia.
- Gorra.

Calzado

Bota ligera y nunca rígida, hay que recordar que caminaremos por senderos, siempre usado con anterioridad.

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

Es importante **no realizar la actividad con zapatillas no específicas de senderismo** con suelas muy blandas o cualquier otro tipo de calzado.

Es importante llevar unas sandalias o chanclas para dar descansar los pies tras la jornada.

Otros complementos importantes

- Gafas de sol y crema de protección solar.
- Cepillo y pasta de dientes.
- DNI y cartilla sanitaria.
- Linterna o frontal.
- Medicación personal si se precisa.
- Repelente de mosquitos.
- Pañuelos de papel.
- Dos bolsas pequeñas.
- 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 subidas como en bajadas.
Si no tenéis no hace falta que los compréis, la organización llevará bastones.

COMIDAS: ES OBLIGATORIO TRAER COMIDA EN ESTA SALIDA.

Desayuno en casa antes de salir debe ser contundente (No puede venir nadie sin desayunar).

Desayuno del segundo día: zumo, café o cola cao listos para tomar (frio) y algo sólido para desayunar.

Comida (se realizará sobre la marcha, por lo que no debe ser excesivamente abundante). Algunas ideas:

- Barritas energéticas o similar.
- Frutos secos.
- Algún sándwich o bocadillo.
- Dátiles, fruta deshidrata
- Chocolate o similar

Cena (es importante realizar una cena consistente). Algunas recomendaciones:

- Plato de pasta o arroz.
- Filetes de carne o pollo.
- Huevos cocidos.

Varios

- Servilletas de papel.
- Solo los cubiertos imprescindibles, ya que pesan bastante.
- Algún juego de mesa ligero, cartas o similar (opcional).
- No traer cocinas, hornillos, etc. La comida debe venir ya preparada y poder consumirse a temperatura ambiente.
- No traer almohadas, se podrá improvisar una con la ropa de repuesto.

Descarta los "POR SI ACASO", no los necesitaréis.

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.