

NOTAS DE INTERES

COMIDAS:

- Hay que llevar la cena del primer día.
- La organización dará cada día: desayuno, almuerzo, comida y cena. Y durante la ruta fruta y agua.
- Hay que llevar plato, cubiertos, poto (vaso), paño de cocina, servilleta...

DORMIR:

- La organización indicará en lugar que corresponde a cada uno para dormir, correspondiendo este a la edad de cada participante.
- Siempre se dormirá en el suelo, con lo que se recomienda llevar aislante o colchoneta hinchable, saco de dormir, manta de abrigo...
- Respetar los horarios al dormir. Hasta las 7'30h no se levanta nadie y a las 0'30h todo el mundo en silencio en los lugares de dormir.
- Según los participantes, los sitios de dormir serán justos, con lo que pedimos a cada uno que ocupe solamente en sitio suficiente para una persona.

RUTA:

- Durante la ruta habrá gente de organización que indicará el camino y el ritmo de la marcha.
- Se dará agua en varios puntos de la ruta, así como fruta y el almuerzo.
- Se recomienda llevar una mochilita pequeña, donde cada uno pueda llevar una camiseta de recambio seca, algún fruto seco o cualquier otra cosa para poder coger energía durante la ruta, y lo que cada uno vea necesario.
- Es muy importante no llevar calzado nuevo, para prevenir ampollas, el calzado debe de ser usado de antes.
- Durante la ruta vamos acompañados de Protección Civil y Cruz Roja, para poder dar servicio a cualquier problema. Así también, en el almuerzo estará el equipo de enfermería para poder curar ampollar, tirones... El equipo de enfermería también estará al llegar a cada destino y antes de la salida de cada uno de los días.
- Llevar toalla para los pies, ya que una vez llegado a cada destino podéis lavaros los pies en las tinas que la organización pondrá.
- Llevar zapatillas de casa o calzado cómodo para una vez que habéis llegado y curado los pies podéis estar toda la tarde cómodos y así descansar los pies.

ROPA:

- Cada uno sabrá que es lo más adecuado. Simplemente tener en cuenta que hay que llevar ropa para la marcha y ropa para luego estar durante toda la tarde en el pueblo.