

Sección 10 Preguntas Más Frecuentes (FAQs)

ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL

¿COMO ESCOLLER MATERIAL BÁSICO PARA A PRACTICA DO SENDEIRISMO?

Como debemos escoller o material básico para a practica do sendeirismo.

1. **En función da estación do ano e a meteoroloxía.** Non é o mesmo unha saída en inverno que en verán (roupa de abrigo, chuvasqueiro, tipo de botas, etc.) Consulta sempre a meteoroloxía, sobre todo para previr posibles cambios bruscos de tempo (tormentas, vento, choiva, etc.)
2. **En función da duración da ruta.** Se pasamos unha noite fora deberemos levar material axeitado (tenda de durmir, saco, colchón illante, muda, etc.) aparte de asegurarnos a elaboración do almorzo, o xantar, etc.
3. **En función de por onde transite a ruta.** Non e o mesmo unha ruta polo interior dun val ou a beira dun río que a ruta por zonas de montaña con risco de neve, xeo, etc.

Material básico para unha saída de sendeirismo:

- Mochila
- Botas de montaña
- Mapa do percorrido e compás
- Roupas de abrigo, luvas e chaqueta impermeable
- Gorro para protexernos do sol
- Crema de protección solar e labial
- Lentes de sol
- Auga e comida
- Botiquín
- Teléfono móbil ou radio
- Lanterna

Se vas pasar a noite ademais debes de incluír:

- Saco
- Tenda ou funda de vivac
- Colchón illante
- Útiles para cocinar
- Roupas de reposto

Se ademais a ruta é por zonas altas, onde poidan quedar neve ou xeo, necesitarás levar tamén:

- Piolet
- Crampóns
- Corda de seguridade
- imprescindible pantalón longo, se é impermeable mellor

