

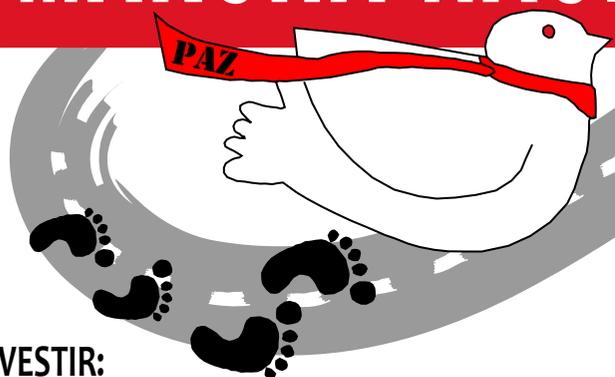
MARCHA NACIONAL

RECOMENDACIONES

para la caminata



5,6,7,8 mayo



Preguntas frecuentes

QUE VESTIR:

Ropa fresca de preferencia colores claros y de algodón.
Camisa de manga larga (para cubrirte del sol).
Zapatos cómodos (no chanclas).
Calcetines de algodón, gruesos, pero ventilados (deportivos).
Visera o sombrero.

QUE LLEVAR:

Crema bloqueadora.
Bolsa de dormir o cobija.
Talco o polvo de arroz para las rozaduras.
Vinagre para los pies cansados y prevenir ampollas.
Impearmble.
Una mochila ligera para cargar agua y algunos refrigerios para el camino.

PARA COMER O BEBER DURANTE LA CAMINATA:

Agua y/o líquidos hidratantes (gatorade)
Fruta.
Barras de cereal.

UN DÍA ANTES:

El día anterior trata de alimentarte bien, sin comer en exceso. Procura no comer comidas chatarras, carnes rojas, cosas muy condimentadas, legumbres, ni comidas pesadas para el estómago.

¿Sí voy, tengo que hacer todo el recorrido de la marcha caminando?

No, la idea es que se hagan relevos cada 8 km, para esto nos irán acompañando autobuses y coches durante todo el recorrido.

¿A quién acudo si me siento mal?

Avisa inmediatamente algún responsable de comisión o de tu contingente, él/ella podrá ayudarte a tomar las medidas necesarias.

En el recorrido nos acompañaran ambulancias y una brigada de salud alternativa.

¿Dónde dormiremos?

En las paradas que están planteadas en el transcurso de la marcha se nos proporcionará un lugar techado para dormir.

¿Dónde comeremos?

De igual manera, en los lugares en los que se harán las paradas marcadas en el itinerario, los compañeros solidarios proporcionaran comida.

¿Dónde hacer del baño?

Se llevaran autobuses con baños que podrán ser usados mientras no lleguemos a los puntos de descanso.

