

## CONSEJOS DE INTERÉS:

- La Marcha Nerpio-Alcaraz consiste en el recorrido a pie de alrededor de 150 Km. repartidos en siete etapas. Las personas interesadas en su realización deberán tener un mínimo de experiencia en senderismo, y una condición física óptima. Resulta totalmente desaconsejable para aquellos que carecen del equipo mínimo indispensable y estén poco habituados a andar por la sierra, aunque sea de forma esporádica de fin de semana. A la dureza de las etapas hay que añadir el peso de la mochila y las posibles adversidades climatológicas, como el frío, nieve, lluvia, niebla o viento, con las que hay que estar familiarizado.
- Sería aconsejable no inscribirse hasta asegurarse de disponer de los días correspondientes para participar en la Marcha. Puede ocurrir que alguien esté en lista de espera y sí pueda participar con seguridad, y debido a la espera decida cambiar de opinión y abandonar la reserva. Por lo que si alguien se inscribe sin tenerlo seguro y después rehúsa participar puede causar que esa vacante no se ocupe y se pierda.
- Cada noche, durante la cena, se indicará el horario y la ruta del día siguiente, por lo que se ruega puntualidad para evitar retrasos, sobre todo en las etapas más largas.
- Se deberá guardar el máximo respeto hacia los compañeros a la hora de dormir, y se intentará mantener el mayor orden y limpieza posible en los lugares de pernocta.
- No se trata de una competición, sino de disfrutar con la naturaleza que nos vamos a encontrar. Hay que aprender a saber regularse conforme a las aptitudes físicas de cada uno.
- Es aconsejable realizar un calentamiento muscular antes y un estiramiento después de cada etapa con el fin de evitar lesiones y estar en las mejores condiciones físicas posibles.
- Se observará siempre el máximo respeto con la naturaleza.
- Se aconseja cortarse bien las uñas de los pies antes de la Marcha,
- Cada participante deberá portear su mochila con su equipo personal, que debe ser el imprescindible, evitando llevar peso innecesario. Es recomendable que, con anterioridad a la realización de la marcha, se realicen excursiones con la mochila cargada con el equipo que se vaya a llevar para familiarizarse con el peso.
- Resulta muy práctico colocar siempre en el mismo orden el equipo en la mochila, dejando más a mano las cosas que puedan hacernos falta durante la ruta. Por ejemplo, el saco, ropa de repuesto, zapatillas, etc..., en la parte de abajo; en la parte de arriba, o en los bolsillos de la mochila, se pueden poner el chubasquero, la comida, útiles personales, etc...
- Meter en bolsas de plástico todo el equipo para evitar que se moje. También es aconsejable llevar una bolsa de plástico grande que cubra toda la mochila en caso de lluvia.

A los participantes que resulten admitidos se les entregará un folleto explicativo sobre el recorrido, kilometraje y perfil de cada etapa, así como de aspectos geográficos, históricos, culturales, medioambientales, etc. También se facilitará una hoja informativa (el Manual) con indicación de horarios, etapas, menús, lugares de pernocta, teléfonos, etc...

## Equipo

- Mochila
- Saco y aislante para el suelo
- Botas
- Polainas (imprescindibles si llueve o nieva)
- Zapatillas de descanso
- Calcetines: gruesos, sin costuras (varios pares)
- Pantalón cómodo
- Ropa interior
- Ropa de abrigo: forro polar o similar.
- Chándal o mallas para descanso
- Chubasquero
- Guantes
- Gorro de lana o pasamontañas
- Útiles de aseo: mínimo para evitar peso
- Tapones para los oídos (cuidado con los roncadores)
- Linterna: pequeña (tipo frontal)
- Navaja
- Bolsa grande para cubrir la mochila
- Botellas o bidones de agua
- Bastones
- Gafas de sol (obligatorias)
- Documentación : DNI, Tarjeta sanitaria
- Dinero

## CONSEJOS PARA EVITAR PESO INNECESARIO

### ROPA

- Interior: dos o tres mudas son suficientes. Aprovechar para llevar lo más viejo y que esté para tirar, de esta forma os vais desprendiendo de peso y volumen en la mochila.
- Pantalón: llevar sólo uno. Debe ser cómodo. Los vaqueros no son aconsejables.
- Prenda de abrigo: El forro polar es el más adecuado, pesa poco y abriga mucho.
- Medias/calzetines: tres o cuatro pares de medias de calidad son suficientes.
- Chándal o mallas: también pueden usarse como pijama.
- En general, evitar prendas pesadas y/o voluminosas. Deben ser transpirables y que sequen rápido.

### OBJETOS DE ASEO

- Toalla mediana.
- Un único frasco pequeño con champú sirve para lavarse, ducharse, y lavar la ropa.
- Pasta de dientes: existen tubos pequeños.
- La bolsa de aseo debe reducirse a la mínima expresión. Éste es un aspecto en el que puede aligerarse mucho el peso.
- Duchas: la Organización depende de las instalaciones que nos ceden los Ayuntamientos y las pedanías, por lo que en la mayoría de los casos los aseos carecen de duchas, incluso sólo existe un único aseo para ambos sexos.

## VARIOS

- Mochila: Deberá ser cómoda y regulable a la anatomía de cada uno.
- Botas: La parte más importante del equipo. Las de tipo goretex, o membranas similares, son las más aconsejables dado que conjugan las cualidades de transpirabilidad e impermeabilidad. Deben haberse usado con anterioridad para evitar ampollas y rozaduras.
- Saco: debe ser de calidad, que abrigue y ocupe poco espacio.
- Linterna: Preferiblemente de tipo frontal (Necesarias para las etapas largas en las que se llega de noche)
- Navaja: una pequeña es suficiente.
- Zapatillas: deportivas, o de andar por casa cerradas por detrás (para descanso)
- No es necesario llevar comida, únicamente frutos secos o chocolate para casos puntuales de agotamiento o fatiga. Existen unos geles de carbohidratos para posibles pájaras (siempre tomarlos con agua para evitar un rebote hipoglucémico).
- La mochila completa no debería pesar más de ocho kilos, o aproximadamente el 10% del peso de la persona.

## BOTIQUÍN

Es aconsejable incluir en el equipo personal apósitos para rozaduras (como una segunda piel), así como la medicación que necesite llevar cada uno (antiinflamatorios, antibióticos, vitaminas, etc.)

## GRUPO DE COORDINADORES

Integrado por tres personas, que son las responsables de la organización de la Marcha. Su función consiste en acompañar al grupo durante todo el recorrido y prestar su colaboración, ayuda e información de cuantas cuestiones puedan plantearse, por lo que cualquier hecho o sugerencia debe canalizarse a través de ellos.

## TELÉFONOS DE CONTACTO

Para cualquier aclaración podéis llamar a los siguientes teléfonos:

- Pascual Valls :610303022
- Correo electrónico: [centroexcursionistadealbacete@gmail.com](mailto:centroexcursionistadealbacete@gmail.com)
- Pagina Web: [www.centroexcursionistaab.es](http://www.centroexcursionistaab.es)