

## XXXI MARCHA NERPIO-ALCARAZ

### 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 la realización de la misma deberán tener un mínimo de experiencia en senderismo, y 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.
- Hay que tener en cuenta que esta actividad requiere de un mínimo de condición física. A la dureza propia del recorrido hay que añadir otras como el peso de la mochila y de adversidades climatológicas tales como el frío, nieve, lluvia o niebla, con las que hay que estar familiarizado.
- 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...
- Los participantes se trasladarán en autobús desde Albacete hasta Nerpio. Una vez finalizada la Marcha, otro autobús los trasladará desde Alcaraz hasta Albacete. Si durante el transcurso de las distintas etapas cualquier participante abandonara la Marcha, deberá realizar el traslado hasta Albacete por sus propios medios.
- Los participantes deberán ir acompañados siempre de los monitores, no haciéndose responsable la Organización de quienes abandonen la disciplina del grupo.
- Al principio y al final del grupo irá siempre un monitor, y la marcha del mismo dependerá de los que vayan más despacio, agrupándonos en cada cruce o desvío de caminos.
- 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.
- Esta actividad 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.
- Cortarse bien las uñas de los pies antes de la Marcha.
- Utilizar sólo el equipo imprescindible, evitar llevar peso innecesario.
- **Cada participante deberá portear su mochila con su equipo personal.** Es aconsejable 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.
- 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 puede 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.

#### **EQUIPO:**

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

## **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: también puede 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.

### 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 (si son de pila de petaca pesan más). También existen modelos de tipo bolígrafo. (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.
- No es necesario llevar comida, únicamente frutos secos o chocolate para casos puntuales de agotamiento o fatiga.

- La mochila completa no debería pesar más de ocho kilos, o aproximadamente el 10% del peso de la persona.

## **COCHE DE APOYO**

Como todos los años contaremos con un coche de apoyo. Su función consiste en prestarnos auxilio en caso necesario, y en tareas relacionadas con la intendencia y desplazamiento.

**En ningún caso se podrá utilizar el coche de apoyo para el transporte del equipo personal sin autorización expresa (y siempre por causas muy justificadas) del grupo de monitores.**

## **BOTIQUÍN**

En el coche de apoyo se dispone de un botiquín básico con el material imprescindible para tratamiento de heridas (vendas, tiritas, alcohol, betadine, etc...). No obstante, 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 MONITORES**

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.

## **CONTACTO**

Para cualquier aclaración podéis utilizar los siguientes medios:

- Teléfono: 690 13 11 02 - Francisco Noguero
- Correo electrónico: [centroexcursionistadealbacete@gmail.com](mailto:centroexcursionistadealbacete@gmail.com)
- Página Web: [www.centroexcursionistaab.es](http://www.centroexcursionistaab.es)