

42 MARCHA NERPIO ALCARAZ

OBSERVACIONES DE INTERÉS

- La Marcha Nerpio-Alcaraz supone un recorrido a pie de alrededor de 150 km, distribuidos en 7 etapas. Las personas interesadas deberán tener un mínimo de experiencia en senderismo y una condición física adecuada. Resulta totalmente desaconsejable para aquellos que carecen del equipo mínimo indispensable y/o no están acostumbrados a andar por la sierra. A la dureza de las etapas hay que añadir el peso de la mochila, las noches sobre una colchoneta en el suelo y las posibles adversidades climatológicas, con las que es conveniente estar familiarizado.
- No se trata de una competición, sino de disfrutar de la naturaleza en un ambiente de compañerismo. Es importante saber regularse conforme a las aptitudes físicas de cada uno.
- Cada noche se indicará el horario para la ruta del día siguiente, y 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.
- 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 aconseja cortarse bien las uñas de los pies antes de la Marcha.
- Cada participante deberá portear su mochila con todo su equipo personal, que debe ser el imprescindible, evitando llevar peso innecesario.

A los participantes que resulten admitidos se les entregará un librito explicativo sobre el recorrido, que incluye kilometraje, perfiles, desniveles y otros aspectos geográficos, históricos y culturales.

EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">□ Mochila□ Saco y aislante para el suelo□ Botas□ Polainas (imprescindibles si llueve o nieva)□ Zapatillas de descanso□ Calcetines: sin costuras□ Pantalón cómodo□ Chándal, pantalón fino o mallas (descanso)□ Camisetas de manga corta y/o larga□ Ropa interior□ Ropa de abrigo: forro polar o similar.□ Chubasquero□ Guantes | <ul style="list-style-type: none">□ Gorro o pasamontañas□ Útiles de aseo: el mínimo para evitar peso□ Tapones para los oídos□ Linterna: pequeña (tipo frontal)□ Navaja□ Bolsa grande para cubrir la mochila□ Botellas o bidones de agua□ Bastones□ Gafas de sol□ Documentación : DNI, Tarjeta sanitaria□ Dinero |
|---|---|

MOCHILA

- Debe ser cómoda y regulable. Puede ser conveniente acostumbrarse a su peso antes de la Marcha.
- 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; y en la parte de arriba, o en los bolsillos de la mochila, el chubasquero, la comida, útiles personales, etc...
- Es muy aconsejable proteger el equipo con bolsas o fundas de plástico para evitar que se moje. También es recomendable llevar una funda o bolsa de plástico grande que pueda cubrir toda la mochila.
- La mochila completa no debería pesar más de ocho kilos, o aproximadamente el 10% del peso corporal.

ROPA

- **Interior:** dos o tres mudas son suficientes. También se pueden llevar prendas muy usadas con la idea de ir desechándolas en el transcurso de la Marcha. Lo mismo sirve para las camisetas.
 - **Pantalón:** para caminar puede llevarse solo uno. Debe ser cómodo. Para el descanso se puede usar chándal, mallas o un pantalón fino, que también sirven como pijama.
 - **Prenda de abrigo:** el forro polar resulta el más adecuado, pues abriga y pesa poco.
 - **Calcetines,** sin costuras. Tres pares deben ser suficientes.
 - 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:** tubo pequeño
 - **Conviene reducir la bolsa de aseo** a la mínima expresión. Aquí puede aligerarse bastante el peso.
-

VARIOS

- **Botas:** lo más importante del equipo. Las de tipo gore-tex, o membranas similares, son las más aconsejables. Deben haberse usado con anterioridad para evitar ampollas y rozaduras.
 - **Saco de dormir:** debe ser de calidad, que abrigue, ocupe poco espacio y no pese mucho.
 - **Linterna:** Preferiblemente de tipo frontal (a veces se termina de noche la etapa).
 - **Navaja:** una pequeña es suficiente.
 - **Almohada** (si se necesita): se puede llevar hinchable o usar alguna prenda de abrigo para esa función.
 - **Calzado de descanso:** zapatillas, zuecos tipo 'Crocs' o de andar por casa. Que pesen lo menos posible.
 - **No es necesario llevar comida,** únicamente frutos secos o chocolate para casos puntuales de agotamiento o fatiga. La organización proporciona diariamente una bolsa con dos bocadillos y dos piezas de fruta para la jornada. Y las cenas y desayunos están incluidas.
-

BOTIQUÍN

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

COORDINADORES

Son los responsables de la organización de la Marcha. Su función consiste en acompañar al grupo durante todo el recorrido y/o prestar su colaboración, ayuda e información de cuantas cuestiones puedan plantearse.

CONTACTO:

Para cualquier pregunta o aclaración hay que dirigirse a:

- Pascual Valls 610303022 - Jesús Ortega 620470804
 - Correo electrónico: centroexcursionistadealbacete@gmail.com
 - Pagina Web: www.centroexcursionistaab.es
-