

# 43 MARCHA NERPIO ALCARAZ

## OBSERVACIONES DE INTERÉS

- La 43 Marcha Nerpio-Alcaraz supone un recorrido a pie de alrededor de 160 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 es una competición, sino una actividad para 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"><li>□ Mochila</li><li>□ Saco y aislante para el suelo</li><li>□ Botas</li><li>□ Polainas (imprescindibles si llueve o nieva)</li><li>□ Zapatillas de descanso</li><li>□ Calcetines: sin costuras</li><li>□ Pantalón cómodo</li><li>□ Chándal, pantalón fino o mallas (descanso)</li><li>□ Camisetas de manga corta y/o larga</li><li>□ Ropa interior</li><li>□ Ropa de abrigo: forro polar o similar.</li><li>□ Chubasquero</li><li>□ Guantes</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>□ Gorro o pasamontañas</li><li>□ Útiles de aseo: el mínimo para evitar peso</li><li>□ Tapones para los oídos</li><li>□ linterna: pequeña (tipo frontal)</li><li>□ Navaja</li><li>□ Bolsa grande para cubrir la mochila</li><li>□ Botellas o bidones de agua</li><li>□ Bastones</li><li>□ Gafas de sol</li><li>□ Documentación : DNI, Tarjeta sanitaria</li><li>□ Dinero</li></ul> |
|---|---|

## 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:

- Pascual Valls 610303022 - Jesús Ortega 620470804
  - Correo electrónico: [centroexcursionistadealbacete@gmail.com](mailto:centroexcursionistadealbacete@gmail.com)
  - Página Web: [www.centroexcursionistaab.es](http://www.centroexcursionistaab.es)
-