

Montañismo Infantil y Juvenil



- 1.—La montaña y el montañero
- 2.—La marcha; orientaciones
- 3.—Pasar la noche en la montaña
- 4.—El equipo
- 5.—Alimentación
- 6.—El tiempo
- 7.—Orientación
- 8.—Primeros auxilios
- 9.—Cuidado y conservación de la naturaleza
- 10.—Vocabulario

2

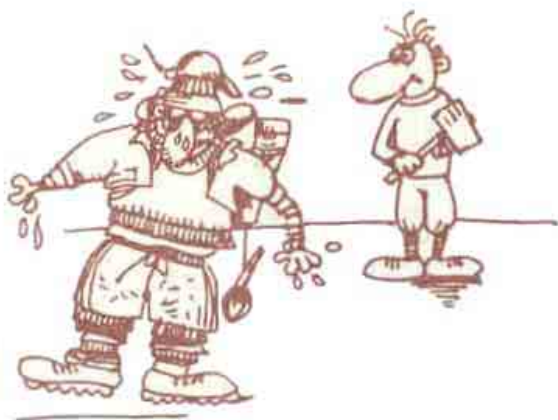
LA MARCHA

Ya llegó la hora de decir adiós a la ciudad. Tomamos la mochila y ante nosotros se abren horizontes nuevos...

Vamos a comenzar la marcha; pero no podemos hacerlo así por las buenas. Hay que tener en cuenta muchos detalles. En las líneas que siguen vas a encontrar unos consejos que te ayudarán a que la salida se desarrolle con satisfacción.

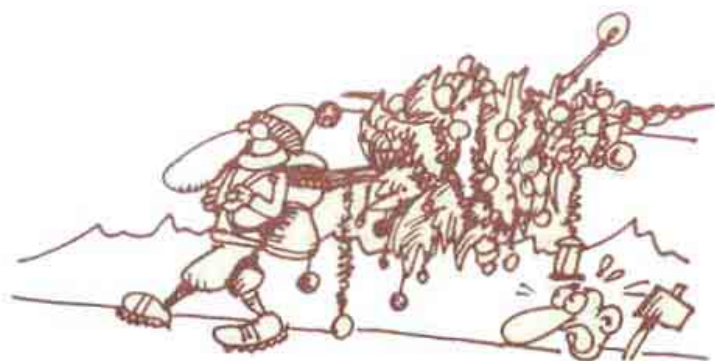
● A la marcha nunca debes ir solo; uniros un grupo de amigos y preparad juntos la excursión que queréis hacer.





● Durante la marcha no debes llevar mucha ropa puesta para evitar empaparte de sudor.

● No debes llevar cosas colgando en el exterior de la mochila; es feo y molesto. Además, puedes romperlas o perderlas.



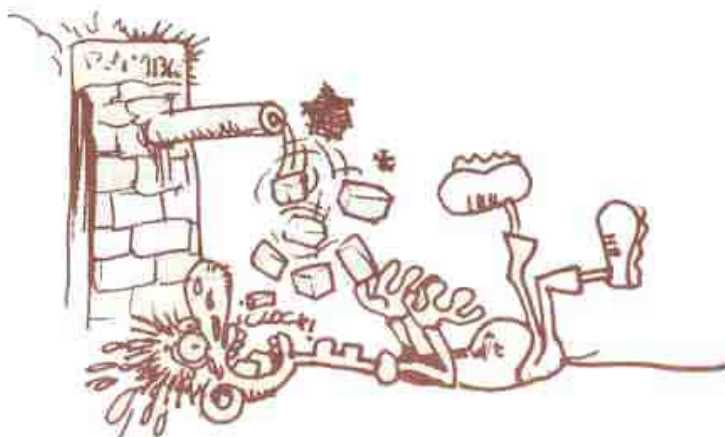
● Al iniciar la marcha se ha de andar lentamente para que los músculos entren en calor, aumentando poco a poco el paso hasta conseguir un ritmo uniforme. El caminar del montañero se caracteriza por la regularidad y no por la velocidad.





- Las paradas para comer algo han de ser breves y las paradas más largas es mejor hacerlas una vez cubierto nuestro objetivo, ya de retorno.

- Cuidado con el agua: no beberás agua muy fría aunque se esté muy acalorado. El agua estancada no se debe beber.



● Al volver de la marcha debes cuidar de que tu equipo quede en perfectas condiciones. Así lo tendrás a punto cuando tengas que usarlo nuevamente.

● Cuenta tus experiencias a tus padres y amigos; seguro que les gustará, y hasta es posible que alguna vez te quieran acompañar.

