

MOVIMIENTO

#ANMOELAFUERA



¿QUÉ DEBES TRAER?

@AMOELAFUERA

RECOMENDACIONES:

- Linterna con pilas cargadas (idealmente frontal)
- Agua/té/mate (mín. 2 lt de líquido por persona)
- Alimentación para toda la jornada*
- Gorro para el sol/Lentes de sol
- BLOQUEADOR SOLAR
- Vestimenta adecuada**
- Zapatos aptos para trekking (suela adherente)
- Bolsa de basura personal (pequeña)
- Papel higiénico
- Equipo de escalada (si es que tienes)
- Polera de cambio
- Cuaderno y lápiz
- Uñas cortas (del día anterior)

EL PODER DEL #ARCOÍRIS

EVITA LOS ULTRAPROCESADOS POR UNA JORNADA... O PARA SIEMPRE :)

SNACKS: (sugerencia al menos 2 porciones)

- Frutos deshidratados
- Frutos secos
- Fruta fresca de estación
- Bastones de verduras
- Barras de cereal/proteína
- Chocolate

ALMUERZO: (sugerencia llevar preparado)

Prepara un pote con una ensalada que contenga una **variedad de verduras de diferentes colores**, una **fuentes de carbohidratos y proteínas**.

De esta manera, tendrás una comida completa y nutritiva para llevar contigo en tu aventura

ejemplo

Ahorra espacio y reduce la cantidad de basura al reutilizar bolsas tipo ziploc para tus snacks, y lleva tu almuerzo en un recipiente resistente a golpes, para evitar que se rompa.



**VESTIMENTA →

¿QUÉ DEBO VESTIR?

#AMOELAFUERA

El Orégano es un sector donde el sol y el viento son intensos, por lo tanto, es importante que nos protejamos de ambos adecuadamente.

1. Primera capa - objetivo "mantenerte seco"

Utiliza una camiseta que no absorba la transpiración, idealmente de manga larga, para protegerte del sol. Si sueles sudar mucho, es recomendable que lleves una camiseta adicional para asegurarte de estar cómodo durante la actividad. Elige un pantalón ligero y flexible, hecho de un material resistente para protegerte de las raspaduras en la roca.

2 Capa aislante - objetivo "preservar la temperatura"

En el desierto, cuando la sombra y el viento se juntan, la sensación térmica disminuye considerablemente. Lleva una chaqueta cortavientos o un polerón grueso para abrigarte y conservar el calor corporal

3. Calzado - objetivo "máxima adherencia"

Caerse puede causar múltiples complicaciones en el desarrollo de la actividad, elige un calzado que tenga, al menos, una suela con un buen agarre.

4. Complementa con un gorro y lentes para el sol



UTILIZA UNA MOCHILA QUE TE PERMITA LLEVAR TODO LO NECESARIO PARA EVITAR TENER QUE CARGAR COSAS EN LAS MANOS MIENTRAS CAMINAS Y ASÍ PREVENIR POSIBLES CAÍDAS EN EL RECORRIDO.

NO OLVIDES LLEVAR UNA CÁMARA O TU CELULAR CARGADO Y CON MEMORIA, PARA REGISTRAR LA AVENTURA QUE NOS ESPERA





NUNCA SALGAS SIN AVISAR DÓNDE ESTARÁS

**COMPARTE LA UBICACIÓN
CON TUS SERES QUERIDOS**

YA QUE ESTAREMOS SIN SEÑAL

