

## Para planear tu excursión a pie de un día

- ! Escoge un lugar divertido e interesante adonde ir. Si sois un grupo, hay que tener en cuenta a todos a la hora de elegir el sitio.
- ! Averigua la distancia de la marcha y el tiempo aproximado que llevará hacerla.
- ! Comprueba las condiciones climáticas y la previsión del tiempo. Haz tus planes y vístete de forma adecuada al tiempo.
- ! Lleva una mochila ligera. No lleses demasiado peso (mira la lista).

### Lista para la mochila

- Mucha agua: para no pasar sed.
- Comida: algo de alto contenido energético o un almuerzo tipo picnic.
- Botiquín de primeros auxilios: para ampollas, arañazos y rasguños.
- Repelente de insectos: para protegerte de picaduras (por ejemplo: garrapatas, abejas, mosquitos y moscas).
- Calcetines de repuesto: por si se te mojan los pies.
- Silbato: importante si vas solo; tres silbidos cortos significan que tienes problemas y necesitas ayuda.
- Mapa y brújula: muy importantes para marchas más difíciles.



## Cómo hacer tu excursión a pie de forma segura

- ! **Comienza temprano.** Esto te permitirá tener mucho tiempo para disfrutar de la caminata y volver antes de que oscurezca.
- ! **No te salgas de los senderos señalados** a no ser que conozcas la zona.
- ! **Controla tu ritmo.** Ahorra energía evitando caminar demasiado rápido. Si vais en grupo, id al ritmo del que camine más lento.
- ! **Ten cuidado por dónde caminas.** Fíjate en las cosas con las que puedes tropezar como piedras sueltas, montones de hojas y palos. Ten cuidado en las zonas resbaladizas. Si tienes que meterte en el agua, mira bien qué profundidad hay.
- ! **Cuidado con la fauna y la flora.** Ten cuidado con dónde pones el pie, cuando cojas palos o piedras, y antes de sentarte. Nunca te acerques a animales sueltos. Quizá te parezcan graciosos e inofensivos, pero nunca se sabe cómo van a actuar y son muy protectores de su territorio.



**IMPORTANTE:** Dile a alguien hasta dónde vas a caminar y cuándo calculas volver. Puede ser de ayuda en caso de que te pase algo y tengas problemas. Cuando vuelvas, dile que has llegado.



Sobre todo, no te olvides de divertirte en la excursión. Disfruta del aire libre. Observa todas las cosas interesantes que hay a tu alrededor. Aprende a identificar los lugares, plantas y animales nuevos. Aprecia la belleza de la tierra y de la naturaleza, y ¡haz ejercicio!

# Descubre lo divertido de las excursiones a pie de un día

**¿Estás buscando algo divertido e interesante que hacer en casa o en tu lugar de vacaciones?**



Una de las mejores maneras de disfrutar del aire libre es caminar, y lo que más se practica son las marchas de un día. No tienen que ser muy largas ni necesitan un equipo especial.

**¡Hacer excursiones a pie es divertido y un buen ejercicio!**

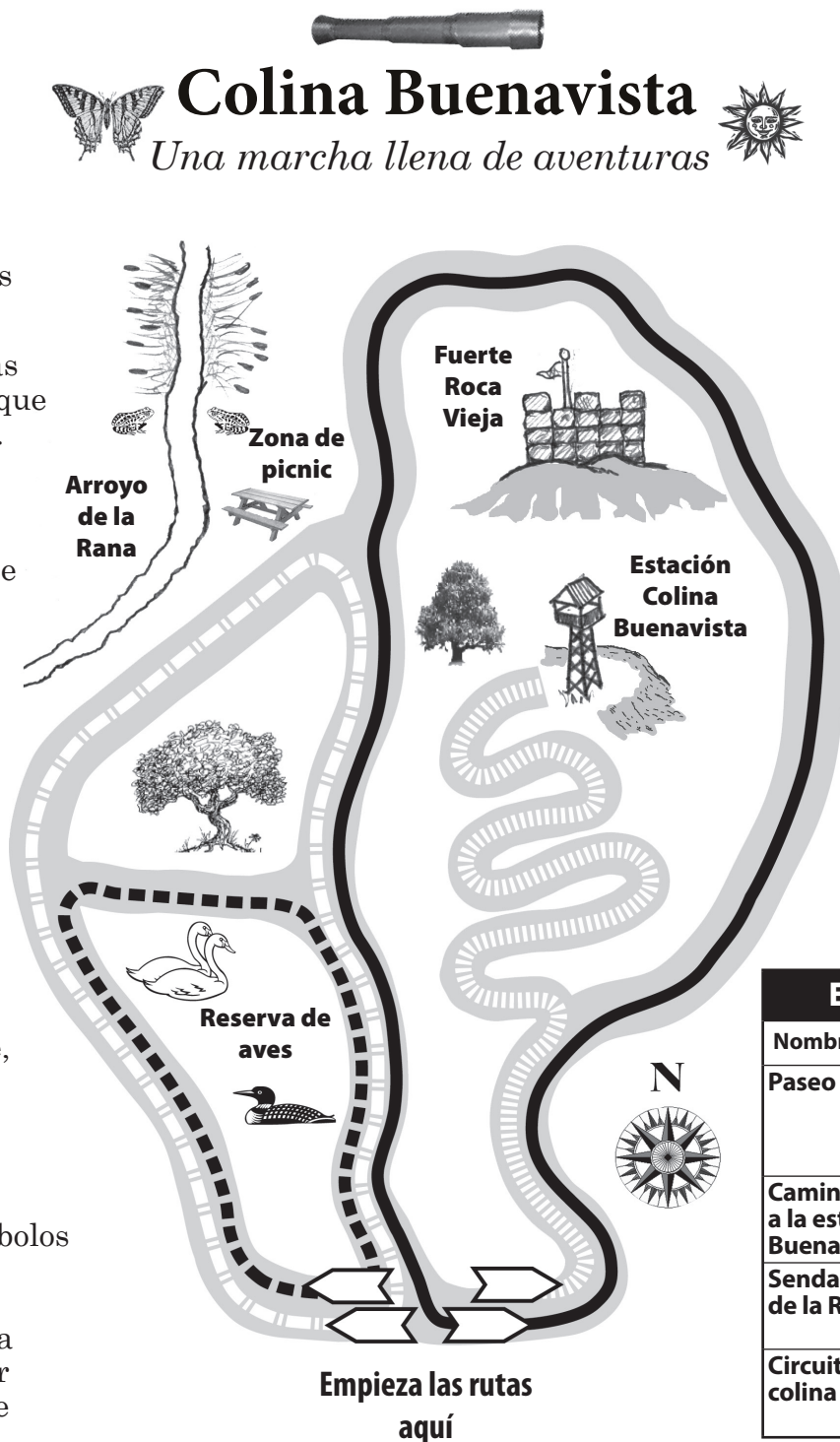
**¡Tú mandas!** Puedes elegir a dónde quieres ir, cuánto tiempo quieres emplear y lo rápido que quieres caminar. Puedes simplemente pasear disfrutando de la naturaleza o afrontar desafíos con caminos difíciles y empinados. ¡Tú decides!

**¡Descubre cosas interesantes!** Las excursiones a pie pueden llevarte a sitios que no se pueden ver de ninguna otra manera. Puedes ir a lugares bonitos y contemplar vistas espectaculares. O puedes ir a zonas remotas con valles ocultos, cataratas o cuevas. Las excursiones a pie pueden darte la oportunidad de ver plantas, pájaros y animales salvajes. Puede que incluso veas restos de edificios y cosas que pertenecían a personas que vivieron hace mucho tiempo.

**¡Mantente en buena forma física!** Caminar es una forma excelente de hacer ejercicio, así que ir de excursión regularmente te ayudará a mantenerte sano. Da tiempo para pensar y puede ser relajante. Caminar es una manera excelente de compartir el tiempo con los amigos y la familia o, simplemente, de pasar un tiempo tú solo estudiando la naturaleza y disfrutando de ella.

### Explora la colina Buenavista

El mapa de la colina Buenavista y los símbolos que aparecen en él sirven para ayudarte a elegir la marcha que más te guste y el tipo de cosas que puedes ver y hacer. Te da ideas sobre excursiones a pie de un día por si quieres encontrar una zona adonde ir de excursión cerca de donde vives.



**¡Elige la ruta que vas a seguir!**

**Sigue una de nuestras sugerencias o elabora tu propia ruta**

Explicación de símbolos convencionales del mapa				
Nombre de la ruta	Ruta	Tiempo	Nivel	Descripción
Paseo de las aves	■ ■ ■	2 horas	Fácil, acceso para sillas de ruedas	Circuito alrededor de la reserva de aves
Caminata a la estación de Buenavista		2 a 2:30 horas ida	Difícil	Subida a la colina Buenavista y vistas panorámicas
Senda del arroyo de la Rana		3 horas	Medio	Excursión a la zona de picnic del arroyo de la Rana
Circuito de la colina Buenavista	—	5 horas	Medio	Excursión alrededor de la colina Buenavista hasta el fuerte Roca Vieja