CONSEJOS PARA LA EXCURSIÓN AL IBÓN DE PIEDRAFITA Y BOSQUE DEL BETATO

**Atiende por favor a los siguientes consejos, para que la actividad resulte agradable y no tengas un mal recuerdo de la misma.**

* Puntualidad. Saldremos a las 07:30h. de la entrada principal del Instituto (llega 15’ antes). A las 07:30 pasaremos lista y partiremos en autobús a Tramacastilla de Tena. No esperaremos a los que se duerman.
* Comida. Hay que llevar almuerzo, comida y merienda. Lleva comida suficiente para pasar el día, pero minimizando el peso y el tamaño. *Ej: para picar durante la excursión recurre a frutos secos, barritas energéticas, etc*.
* Agua. Dispondrás únicamente de la que te lleves. Mínimo, 1 litro y medio.
* Calzado. Bota de montaña o trekking; en su defecto, zapatilla de deporte cómoda con suela de goma algo gruesa y relieve. Calcetín por encima del tobillo para evitar rozaduras; mejor si es de algodón y, si tiene costuras, que no las tenga en la punta de los dedos, sino encima. Es aconsejable llevar las uñas bien cortadas. Además, mete en una bolsa de plástico identificada con tu nombre, unas zapatillas y calcetines de repuesto por si se mojan las que llevas puestas (esta bolsa la dejarás en el maletero del autobús).
* Ropa. Es preferible llevar varias capas para poder combinar con facilidad. Tened previsto que al pararnos a comer necesitaremos protegernos del frío (forro polar o similar) en el supuesto de un día desapacible. Conviene llevar recambio de camiseta para no estar con la espalda mojada en el viaje de vuelta.
* Capa o chubasquero. Para protegernos de una posible lluvia.
* Mochila. No lleves la típica bolsa de tela con cuerdas que se lleva a la piscina. Lleva una mochila y, a ser posible, que se pueda ajustar por delante del tórax.
* Gorra y crema solar protectora. Aconsejable para todos, especialmente para aquellos con piel delicada.

ANTE CUALQUIER DUDA, PONTE EN CONTACTO CON TU PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA



**11 DE MAYO, MIÉRCOLES.**

RESPETA EL ENTORNO NATURAL.

Intenta que los siguientes que visiten esa zona la encuentren igual o mejor que tú, NUNCA PEOR.

Lleva una BOLSA DE PLÁSTICO para guardar los desperdicios de tu comida.

CONSEJOS PARA LA EXCURSIÓN AL IBÓN DE PIEDRAFITA Y BOSQUE DEL BETATO

**Atiende por favor a los siguientes consejos, para que la actividad resulte agradable y no tengas un mal recuerdo de la misma.**

* Puntualidad. Saldremos a las 07:30h. de la entrada principal del Instituto (llega 15’ antes). A las 07:30 pasaremos lista y partiremos en autobús a Tramacastilla de Tena. No esperaremos a los que se duerman.
* Comida. Hay que llevar almuerzo, comida y merienda. Lleva comida suficiente para pasar el día, pero minimizando el peso y el tamaño. *Ej: para picar durante la excursión recurre a frutos secos, barritas energéticas, etc*.
* Agua. Dispondrás únicamente de la que te lleves. Mínimo, 1 litro y medio.
* Calzado. Bota de montaña o trekking; en su defecto, zapatilla de deporte cómoda con suela de goma algo gruesa y relieve. Calcetín por encima del tobillo para evitar rozaduras; mejor si es de algodón y, si tiene costuras, que no las tenga en la punta de los dedos, sino encima. Es aconsejable llevar las uñas bien cortadas. Además, mete en una bolsa de plástico identificada con tu nombre, unas zapatillas y calcetines de repuesto por si se mojan las que llevas puestas (esta bolsa la dejarás en el maletero del autobús).
* Ropa. Es preferible llevar varias capas para poder combinar con facilidad. Tened previsto que al pararnos a comer necesitaremos protegernos del frío (forro polar o similar) en el supuesto de un día desapacible. Conviene llevar recambio de camiseta para no estar con la espalda mojada en el viaje de vuelta.
* Capa o chubasquero. Para protegernos de una posible lluvia.
* Mochila. No lleves la típica bolsa de tela con cuerdas que se lleva a la piscina. Lleva una mochila y, a ser posible, que se pueda ajustar por delante del tórax.
* Gorra y crema solar protectora. Aconsejable para todos, especialmente para aquellos con piel delicada.

ANTE CUALQUIER DUDA, PONTE EN CONTACTO CON TU PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA





**11 DE MAYO, MIÉRCOLES.**

RESPETA EL ENTORNO NATURAL.

Intenta que los siguientes que visiten esa zona la encuentren igual o mejor que tú, NUNCA PEOR.

Lleva una BOLSA DE PLÁSTICO para guardar los desperdicios de tu comida.