

## Senderismo

### FAQ's (preguntas frecuentes)

- ***¿Que tengo que llevar ?***
  - Hay que calzarse bien, preferible con botas altas para proteger los tobillos
  - Pon ropa protectora contra la lluvia, el sol y el viento, y lleva ropa seca de recambio
  - Lleva protección solar; gorra, gafas de sol y crema solar
  - Lleva agua suficiente, porque a veces es difícil encontrarlo por el camino
  - Lleva unas barras energéticas o dextrosa para energía instantánea
  - Lleva un bolso cómodo como bien una mochila
  - Lleva unas atributos de primeros auxilios como estiritas, gasas, vendas y desinfectante como betadina o agua oxigenada
- ***¿Que nivel de fitness necesito?***

Para las rutas de senderismo que ofrece Mystery Tours se necesita un nivel de fitness básico. Recomendamos unas preparaciones (por ejemplo en un gimnasio) para mejorar el fitness antes de comenzar unas vacaciones de senderismo.
- ***¿Senderismo es peligroso?***

Senderismo no es peligroso. Los riesgos que hay son en relación con el tiempo, enfriarse o sobrecalentarse son cosas que suelen pasar durante la práctica del senderismo. Hay que seguir los caminos marcados

Mystery Tours  
Sector Alberes comercial 42 local 3  
17487 Empuriabrava Girona (Spain)  
(0034) 972 45 14 97  
[info@mysterytours.es](mailto:info@mysterytours.es)  
[www.mysterytours.es](http://www.mysterytours.es)