

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5	ACCESORIOS	61
		Mochila	61
PERFIL DEL SENDERISTA	9	Bastones	65
Inspiración y actitud	9	Seguridad	67
Preparación física	13	Raquetas	68
La mente es el motor de las piernas	15		
Planificación, la clave del éxito	17	EXCURSIONISMO CON NIÑOS	71
Cuidados y seguridad	19	Hacer planes	72
Normas básicas de seguridad	22	Compartir y hacer amigos	73
		Material para niños	75
SENDEROS, SEÑALES, HUELLAS		Acción constante, diversión asegurada	76
Y VEREDAS	25	Precauciones	79
Senderos de Gran Recorrido	25	<i>Geocaching</i>	83
Senderos de Pequeño Recorrido	26		
Senderos Locales	27	NAVEGACIÓN SATELITAL	
Senderos Europeos de Gran Recorrido ..	28	Y SENDERISMO TECNOLÓGICO	85
Senderos sin catalogación federativa	29	Diferencias entre un <i>smartphone</i>	
Caminos sin señalar	34	y un GPS satelital como dispositivos	
Montañismo, <i>trekking</i> y alpinismo	35	de navegación	89
Senderismo guiado	36	Senderismo tecnológico	92
Marcha nórdica	37		
Senderismo en hielo y nieve	38	ACAMPADA Y VIVAC	97
		Normativa	98
VESTUARIO	43	Equipo para vivaquear	99
Cabeza	44	Elección del lugar	103
Prendas superiores	46		
Prendas inferiores	49	SENDERISMO SOSTENIBLE	
Pies y manos	50	E IMPACTO CERO	105
CALZADO	53	EL AUTOR	109