

Material necesario:

- Ropa cómoda (no está de más llevar un par de calcetines de recambio por si metemos el pie en un charco).
- Algo ligero de abrigo por si refresca en el cerro (un jersey, cortavientos, camiseta térmica...).
- Gorra o similar.
- Crema solar.
- Gafas de sol.
- Calzado apropiado para el campo (botas o zapatillas de trekking).
- Mochila.
- 1 litro de agua por persona (hay una fuente en el camino donde beber y llenar botellas).
- Almuerzo (Las raciones que cada uno necesite) + extra: frutos secos, fruta, barritas, algún gel de glucosa, sobres de azúcar... mejor que sobre que no que falte.
- Material de autocontrol e insulina.

Hora y lugar de inicio: 10:00h del sábado 31 de mayo en el parking ubicado en la calle de La Granja (paralela a la carretera de Segovia a La Granja) de Parque Robledo.

Duración aproximada: 3 horas y media.

Kilómetros: aproximadamente 10.

Dificultad: fácil.

Vamos a realizar un ejercicio aeróbico (baja intensidad y prolongado). Lo normal es que el nivel de azúcar vaya bajando poco a poco, no es habitual que haya bajadas muy bruscas, aun así es importante moderar la insulina de por la mañana y desayunar bien. A lo largo de la marcha iremos parando y controlando el azúcar.

Además de pasar un rato agradable en el campo, la intención es aprovechar la experiencia para aprender algunos trucos para el manejo de la diabetes y la actividad física y consejos de material y pequeñas pautas para el ejercicio al aire libre.

En principio llegaremos a comer a Segovia sobre las 2, así que no es necesario que llevéis comida, con el almuerzo y el “extra” por si acaso es suficiente.

Si surge cualquier duda, podéis contactar conmigo vía mail (juliogar89@gmail.com) o con la Asociación.

Un saludo y nos vemos el sábado 31!