ACTIVIDAD PARA SENDERISMO EN "DECATHLÓN"

1.- CALZADO

OBSERVA LOS DISTINTOS ZAPATOS (BOTAS Y ZAPATILLAS) Y ANOTA LO SIGUIENTE:

- SI ES BOTA DE CAÑA ALTA, BAJA O ZAPATILLA, Y SI LA SUELA FAVORECE EL AGARRE Y LA ADHERENCIA CON TACOS DE CAUCHO U OTROS SISTEMAS COMO EL VIBRAM® O EL CONTAGRIP ®.

- PARA QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD SE RECOMIENDA.

- OTRAS CARACTERÍSTICAS COMO LA IMPERMEABILIDAD (MEMBRANA DE GORETEX®, NOVADRY® O CUERO PERLANTE QUE RETRASA LA ENTRADA DE AGUA EN LA BOTA) O LA AMORTIGUACIÓN.

MARCA	TIPO DE SUELA	ACTIVIDAD	OTRAS CARACTERÍSTICAS
Quechua Arpenaz 50 **Zapatilla**	**Tacos de goma de 4 mm**	**Paseos ocasionales de varias horas, tiempo seco, terreno poco accidentado**	**No impermeable. Amortiguación CS en el talón. PVP: 12,95 €**
Quechua Forclaz 500 2010 **Bota de caña media**	**Tacos de goma de 5 mm.**	**Travesía de un día, cualquier tiempo, desnivel medio.**	**Impermeable: Novadry. Amortiguación: entresuela de espuma EVA. PVP: 49,95**

2.- EQUIPACIÓN.

IMAGINA QUE VAS A ELEGIRTE UNA EQUIPACIÓN COMPLETA PARA IR A LA MONTAÑA **(PRIMERA CAPA, SEGUNDA CAPA Y TERCERA CAPA).** DESPUÉS DE MIRAR, DECÍDETE POR **DOS MODELOS A COMPARAR** Y ANOTA LO SIGUIENTE**:**

1ª CAPA (CAMISETA):

MARCA	CARÁCTERÍSTICAS (TÉRMICA-ABSORCIÓN-SECADO RÁPIDO	ACTIVIDAD	CONDICIONES DE LAVADO/PLANCHADO
Camiseta FORCLAZ 50	**Favorece la evacuación de transpiración y el secado rápido.**	**Excursionistas regulares, todo tipo de caminos**	**¡¡Mirar la etiqueta de dentro¡¡** **PVP: 4 €**

2ª CAPA (POLAR):

MARCA	CARACTERÍSTICAS (GROSOR-CORTAVIENTO-ABSORCIÓN	ACTIVIDAD	CONDICIONES DE LAVADO/PLANCHADO
Polar Quechua FORCLAZ 20	**Componente STRATERMIC de 140 g/m² de densidad.** **Favorece la transpiración.**	**Excursionistas**	Lavado a máquina: programa normal a 40 ºC máx. Respetar bien la carga máxima de la lavadora, para no estropear los tejidos y no acelerar el envejecimiento de la prenda. - Suavizante: no hay contraindicaciones. - Secado: al aire libre o en secadora. - Planchado: no es necesario, la fibra polar no se arruga. **PVP: 4,95 €**

3ª CAPA (CHAQUETA IMPERMEABLE):

MARCA	CARACTERÍSTICA (IMPERMEABLE-TRANSPIRABLE-COLUMNA)	ACTIVIDAD	CONDICIONES DE LAVADO/PLANCHADO
Quechua Rain cut	Revestimiento impermeable (2.000 schmerbers). Costuras 100% estancas. Revestimiento hidrófilo Novadry (RET=12); evacua la transpiración	**Paseos o travesías**	**No usar suavizante.** **PVP: 7,95 €**
FORCLAZ 500	Tejido 2,5 capas con membrana (5.000 schmerbers). Revestimiento hidrófilo Novadry (RET=12); evacua la transpiración	**Grandes travesías**	**No usar suavizante.** **PVP: 39 €**