



PLANING WK 20/21 JUNIO 2015

**108 saludos al sol en Navacerrada - solsticio de
verano - 21 de junio 2015**



Programa

Sábado 20 de junio:

17:00h Punto de encuentro puerta de YOGAPINTO. (ofrezco la opción de pasar a recoger a cada una por su casa pero me tenéis que dar la dirección para ello)

18:00h Llegada al parking de "Canto cochino" PEDRIZA (Navacerrada)

18:15h – Ascenso al YELMO. Duración de la travesía aprox. 2h con una dificultad media.

20:30h. Nos instalamos en la pradera del Yelmo.

21:00h – Cena

21:48h – Puesta del sol

22:30h – "A dormir"

Domingo 21 de junio

6:00h – Diana y preparación del espacio para la práctica

6:15h - Meditación

6:30h – Iniciamos práctica 108 saludos (6:44h amanece)

8:18h – Finalización 108 suryanamaskar

8:20h – Relax final y mantra

8:40h – Fin del reto

9:00h a 10:00h – recogemos y comenzamos descenso

11:30h – Parking canto cochino (coche)

11:45h – Desayuno en refugio

12:15h – Salida a Madrid

13:30h – Llegada a Pinto.

MOCHILA: Es interesante que os vayáis preparando la mochila. Os adelanto cosas que vamos a necesitar ese día.

- Saco de dormir con una colchoneta de saco para base suelo y práctica
- Mochila de montaña con capacidad para todo el material.
- Manta grande fina que servirá como base para después colocar colchoneta y esterilla de yoga
- Esterilla de yoga (plegada o cilindro fuera con colchoneta)
- Linterna frontal (con pilas) para la noche.
- Lámparas nocturnas (Carlos)
- Pantalón blanco y camiseta blanca serigrafiada para la práctica.
- Crema solar, gorra, gafas de sol, calzado de montaña (mucha roca), dos juegos de calcetines, chanclas, dos camisetas, pantalón de montaña largo (los hay que pueden hacerse cortos también), sudadera o goretex (similar) para la noche, gorro para la cabeza, toalla (la que llevemos de aseo puede servir para la práctica)
- Equipo fotográfico (Carlos)
- Altavoces para mantras (Carlos)
- Teléfonos móviles cargados de baterías (por seguridad y para despertador y control de saludos durante la práctica)
- Batería auxiliar para móvil (Carlos)
- Cojín de meditación (opcional) puede que ocupe mucho y pesa. Yo no lo llevaré.
- Papel higiénico, toallitas húmedas (Carlos), enseres para higiene (cada uno el que estime necesario pero vamos. Poquito.
- Botiquín (Carlos) + repelente mosquitos
- Palos de trekking (opcional) vienen muy bien, especialmente para el descenso (yo creo que tengo 4, voy a ver)



- ➔ Hacha para leña (Carlos) mechero y pastillas
- ➔ BEBIDAS: Es muy importante ir con buen avituallamiento de agua. Es imprescindible. Aun así, a mitad de la ruta, nos encontramos un manantial de agua para cargar cantimploras. Llevamos cada uno al menos dos cantimploras o botellas de litro, litro y medio para todo el día. Mejor cantimplora que mantiene mejor el frescor que plástico pero esta segunda opción también será válida.
- ➔ COMIDAS: Tenemos que prever cenar en el YELMO la noche del sábado y tomar algo energético después del reto para afrontar con fuerzas la bajada de 1h y media después de 108 saludo. Propongo:
 - Cena: Bocata potente y ensalada de pasta. Fruta y chocolate.
 - Pre-desayuno: Barritas energéticas, plátanos (verdes para que no se pasen mucho) , agua y algo dulce.

i!Ojito i!! Que esto no suponga un gasto extra para nadie. Si alguna de vosotras no dispone de nada de lo que recomiendo en esta lista y no quiere o no puede comprarlo que LO DIGA para buscarnos la vida y encontrar sus cosas sin necesidad de comprar nada. OJO i! Estamos haciendo esto por un fin solidario y benéfico no para subir el Everest y ponerlo en nuestro CV.

A TENER EN CUENTA:

- ➔ Vamos a dormir al raso. Mejor dicho, vivaquear. Esto quiere decir que cuando la noche caiga estamos en medio de la montaña a oscuras y con ruiditos e incomodidades. La luna estará en fase creciente y con un porcentaje de iluminación lunar de un 18%...no se verá mucho. Allí arriba no existen más peligros que los que nuestra mente e imaginación nos quieran traer. Podemos realizar esta actividad, está permitido y no es nada ilegal. Una vez allí decidimos en qué lugar de los que yo conozco os apetece pasar la noche, hay varios. Incluyo se han creado "parapetos" de rocas pequeñas junto a las "cuevas" naturales donde podemos agrupar para sentirnos más seguros pero ya os digo que es algo bonito, divertido y sin ningún peligro. Una vez allí decidimos.
- ➔ Quiero llevarme un pequeño hacha para cortar algunos troncos y hacer un fuego cerca de donde dormiremos sin ningún peligro de incendio ya que está cerrado y tapado por una gran roca. Lo decimos allí. Si fuese así tendríamos fuego para la noche que siempre da una sensación de estar más seguros y arropados.
- ➔ Para los insectos me llevaré un repelente y lo único que podemos encontrarnos por allí son pequeños zorros y caballos semi-salvajes pero sin ningún peligro para nuestra integridad.

→ FOTOGRAFA. Martyna, tu función es vital xq necesitamos sacar material gráfico para documentar después del reto. Una vez allí te explicaré el buen funcionamiento de la cámara y sería conveniente también que graves algún vídeo/s cortos con el móvil para incluirlo.



SERIGRAFIA PARA LA CAMISETA:

Surya Namaskar

www.massolidario.org

