

## 10 CLAVES

### PARA ENFRENTARSE A UN RETO COMO ESTE

1

Elige uno o varios/as **compañero/as** de aventura en quien confíes y con quien sepas que puedes superar cualquier contratiempo.

2

Encuentra un **guía** con mucha experiencia que te de la confianza, tranquilidad y los consejos que necesitas para contrarrestar el peligro con técnica y el miedo con conocimiento.

3

Evalúa tus **hábitos** y reflexiona sobre si te ayudan o te entorpecen en la consecución de tu objetivo: alimentación, sueño, actividad física...

4

Elabora un **plan de entrenamiento** adaptado a la forma física que necesitas conseguir para subir el pico y mantente en el camino con disciplina.

5

Infórmate de las **condiciones** que afectan al pico en el momento en el que vas a subirlo y prepárate para ello: climatología, avisos gubernamentales, etc.

6

Realiza **subidas** a montañas que te pongan en situaciones lo más parecidas posibles a las que te encontrarás en el pico. Hazlas con el material para probarlo y familiarizarte con él.

7

Recoge toda la **información** que puedas, pero no te dejes arrastrar por las experiencias de los demás. Cada subida es única y depende más de uno mismo que de lo que nos imaginamos.

8

A la hora de hacer la **mochila**, elimina todo lo prescindible y hazte una lista para no dejarte nada.

9

Si puedes, ve unos días antes a la zona para **aclimatarte**, recoger información de primera mano y "soltar los nervios" antes de la expedición.

10

Y, por supuesto, no te olvides de **disfrutar** de cada etapa de la expedición. La meta estará ahí, pero lo que vivas en el camino es lo que se quedará contigo para siempre.