

Reglas de Caminata y su indumentaria.

1. Comience la caminata a paso lento, luego vaya acelerando gradualmente, hasta adoptar un paso moderado a rápido, que lo mantenga durante todo el trayecto.
2. Es necesario caminar erguidos y respirar profundo.
3. Después de cada hora de marcha, se debe tener un receso de 10 minutos. Durante este tiempo se debe descansar sobre el suelo, apoyando los pies en un árbol o en una roca o en una banca, con el fin de mantenerlos en alto.
4. No coma durante la caminata, solamente en los periodos de descanso, pero algo poco abundante.
5. No se recomienda beber mucho agua. Para calmar la sed bastará tomar un sorbo de agua o mantener una pequeña piedrecilla en la boca. Si los menores se quejan de sed recomiéndales mantener un poco de agua en su boca.
6. Los miembros del grupo deben ser corteses, respetar las propiedades privadas y obedecer la señal de "PROHIBIDO EL PASO". Al pasar por puertas estas deben cerrarse después de cruzarlas.
7. Ser considerado con los demás: No pisar el talón del compañero que lo antecede, ni empujarlo. Para evitar levantar el polvo al caminar NO arrastre los pies, levántelos.
8. Cuando el Director de una orden, esta se debe ir repitiendo hasta el último Conquistador de la columna.
9. Todos los participantes deben permanecer en la fila. No permitiéndose que ninguno salga o se quede atrás sin aviso o razón importante.
10. En el invierno evite llevar exceso de ropa, que sea abrigada pero liviana.
11. El calzado se recomienda el uso de bototos con caña o zapatillas cómodas. No se recomienda el uso de botas, zapatos nuevos o duros y sandalias. Si el zapato queda suelto use dos tipos de medias.
12. En verano se recomienda usar visera o jockey para evitar la insolación, además de lentes oscuros para evitar la irritación de los ojos.
13. Si hace demasiado frío use guantes, medias de lana y gorra.



Reglas de Caminata y su indumentaria.

4. Comience la caminata a paso lento, luego vaya acelerando gradualmente, hasta adoptar un paso moderado a rápido, que lo mantenga durante todo el trayecto.
5. Es necesario caminar erguidos y respirar profundo.
6. Después de cada hora de marcha, se debe tener un receso de 10 minutos. Durante este tiempo se debe descansar sobre el suelo, apoyando los pies en un árbol o en una roca o en una banca, con el fin de mantenerlos en alto.
8. No coma durante la caminata, solamente en los periodos de descanso, pero algo poco abundante.
9. No se recomienda beber mucho agua. Para calmar la sed bastará tomar un sorbo de agua o mantener una pequeña piedrecilla en la boca. Si los menores se quejan de sed recomiéndales mantener un poco de agua en su boca.
10. Los miembros del grupo deben ser corteses, respetar las propiedades privadas y obedecer la señal de "PROHIBIDO EL PASO". Al pasar por puertas estas deben cerrarse después de cruzarlas.
11. Ser considerado con los demás: No pisar el talón del compañero que lo antecede, ni empujarlo. Para evitar levantar el polvo al caminar NO arrastre los pies, levántelos.
14. Cuando el Director de una orden, esta se debe ir repitiendo hasta el último Conquistador de la columna.
15. Todos los participantes deben permanecer en la fila. No permitiéndose que ninguno salga o se quede atrás sin aviso o razón importante.
16. En el invierno evite llevar exceso de ropa, que sea abrigada pero liviana.
17. El calzado se recomienda el uso de bototos con caña o zapatillas cómodas. No se recomienda el uso de botas, zapatos nuevos o duros y sandalias. Si el zapato queda suelto use dos tipos de medias.
18. En verano se recomienda usar visera o jockey para evitar la insolación, además de lentes oscuros para evitar la irritación de los ojos.
Si hace demasiado frío use guantes, medias de lana y gorra.

