

Mi Tour du Mont-Blanc,  
Lo preparo de antemano,  
Lo vivo intensamente durante,  
Después sigo siendo rico.  
Y para mi caminata,  
Practico...  
¡¡¡Buenas prácticas !!!

Para mi alojamiento,

- ✓ He reservado con antelación
- ✓ He informado a mi anfitrión de cualquier requisito dietético especial
- ✓ Si no puedo ir o llego tarde, informo a mi anfitrión lo antes posible.

Para mi caminata,

- ✓ Respeto el silencio del lugar,
- ✓ Si echo de menos la música, me pongo mis auriculares personales
- ✓ En el camino, entiendo que la gente que sube tiene prioridad

Para mi picnic,

- ✓ He traído una bolsa reutilizable para llevarlo
- ✓ Cuando salgo del refugio, sólo tomo lo que voy a comer...
- ✓ En la montaña o en el refugio, guardo mi basura y la tiro en un lugar adecuado
- ✓ Al final de la etapa, busco un punto de compostaje, cubos de reciclaje y un contenedor para el resto de mis residuos.

Para mi ropa mojada,

- ✓ Los escurro fuera antes de volver
- ✓ Busco un lugar para secarlas
- ✓ No llevo mis botas de montaña en el edificio

Por mi bienestar,

- ✓ Escucho las recomendaciones de mi anfitrión y respeto el horario
- ✓ Dejo la mochila en el suelo y no la pongo en la cama.

Para mi noche,

- ✓ He traído mi propia sábana, por mi comodidad y por la higiene del lugar y de todos
- ✓ También me llevé mis imprescindibles "tapones para los oídos", ¡por supuesto!

Por mi supervivencia y la del planeta,

- ✓ Ahorro agua
- ✓ Lo uso con moderación para lavar la ropa y la vajilla en los lugares habilitados para ello
- ✓ Me ducho con razón y respeto a los demás

Por mi conexión con el mundo,

- ✓ Comparto mi día y mi aventura en toda discreción
- ✓ Cargo mi teléfono si es posible, pero soy capaz de sobrevivir sin batería y sin internet...

Pero también y sobre todo,

- ✓ Ayudar un poco si es necesario
- ✓ Comprobar que he pagado mi factura antes de marcharme
- ✓ Respeto estos lugares que me acogen
- ✓ Respetar su limpieza
- ✓ Respetar a mis vecinos y compañeros de excursión
- ✓ Respetar a mis anfitriones, que trabajan duro y tienen largas jornadas,

¡porque ni siquiera la pasión de todos evita el cansancio!

¡Bonita excursión por el Tour du Mont-Blanc!

\*\*\*