



MATERIAL Y EQUIPO RECOMENDABLE



La siguiente lista es indicativa y a cada cual le corresponde interpretarla en función de su experiencia. Si algún punto os parece cuestionable, no dudéis en consultarnos. Para proteger nuestro equipaje del polvo y la lluvia en los trekkings, recomendamos guardarlo en distintas bolsas de plástico dentro de nuestra bolsa-petate de viaje. **NO OLVIDES PONER CANDADO Y ETIQUETA IDENTIFICATIVA A TU BOLSA DE VIAJE.**

- Botas de trekking.
- Polainas.
- Zapatillas de deporte o calzado cómodo.
- Sandalias de goma (duchas).
- Calcetines de trekking (fibras sintéticas).
- Ropa interior térmica.
- Pantalones de trekking.
- Camisetas de manga larga y corta (fibra sintética).
- Fforo polar.
- Chaqueta y pantalón de ventisca impermeables.
- Chaqueta acolchada (pluma o fibra sintética).
- Capa impermeable.
- Guantes finos de microfibra.
- Gafas y gorro para el sol.

- Guantes y gorro para el frío.
- Mochila 30/35 l.
- Cantimplora.
- Linterna frontal y pilas de repuesto.
- Bastones telescópicos.
- Crema de protección solar (labios y piel).
- Pequeño botiquín personal. **No olvides tu medicación personal.** Siempre es útil llevar esparadrapo, antiséptico para heridas, vendas, sales de rehidratación oral, gotas oculares, descongestionante nasal, analgésicos simples (por ejemplo, paracetamol), apósitos esterilizados, tijeras, termómetro, antidiarreico, antibiótico de amplio espectro, anti-inflamatorio. Repelente de insectos y tratamiento para las picaduras de insectos.
- Bolsa de aseo (con toallitas húmedas y papel higiénico).
- Toalla.
- Bañador.
- Material fotográfico.
- Prismáticos.
- Bolsa con documentación y dinero.
- Saco de dormir.
- Pastillas potabilizadoras de agua (Micropur Forte).
- Crampones (son necesarios solamente si hay nieve en el paso del Cho La y pueden alquilarse en Kathmandu o Namche Bazaar).

