



## 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, 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.
- Botas de alta montaña.
- Polainas.
- Zapatillas de deporte o calzado cómodo.
- Calcetines de trekking (fibras sintéticas).
- Calcetines térmicos (fibras sintéticas).
- Malla/ropa interior térmica.
- Pantalones de trekking.
- Pantalón de ventisca impermeable (goretex u otro).
- Camisetas de manga larga y corta (fibra sintética).
- Forro polar.
- Chaqueta de ventisca impermeable (goretex u otro).
- Chaqueta acolchada (pluma o fibra sintética).
- Capa impermeable.
- Guantes finos de microfibra.
- Guantes (forro polar u otro).
- Manoplas acolchadas.
- Gorro para el sol.
- Gorro para el frío (forro polar u otro).
- Gafas de altitud con protección lateral (categoría 4).
- Gafas de ventisca.

- Buf/máscara de ventisca.
- Mochila 35/40 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).
- Material fotográfico.
- Bolsa con documentación y dinero.
- Saco-sábana.
- Crampones.
- Piolet.
- Arnés.
- Casco.
- 3/4 Mosquetones con seguro, cintas y cordinos.
- Puño bloqueador y descensor.

