

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.

- Botas de trekking.
- Sandalias de goma (duchas).
- Calcetines de trekking (fibras sintéticas).
- Pantalones de trekking.
- Camisetas de manga larga y corta (fibra sintética).
- Forro polar.
- Chaqueta de ventisca impermeable.
- Capa impermeable.
- Gafas y gorro para el sol.
- Guantes y gorro para el frío.
- Mochila 50 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 y toalla.
- Material fotográfico.
- Bolsa con documentación y dinero.
- Saco-sábana.

