



## 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/cubrebotas.
- Zapatillas de deporte o calzado cómodo.
- Sandalias de goma (duchas).
- Calcetines de trekking (fibra sintética).
- Calcetines térmicos (fibra sintética).
- Conjunto de ropa interior térmica.
- Conjunto de forro polar.
- Conjunto de pluma (preferentemente mono completo).
- 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).
- 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.
- Pasamontañas de forro polar.
- Mochila 70/80 l.
- Cantiplora/termo.
- 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), apósticos 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 y bañador.
- Material fotográfico.
- Bolsa con documentación y dinero.
- Pastillas potabilizadoras de agua (Micropur Forte).
- Saco de dormir de altitud.
- Crampones.
- Piolet.
- Arnés.
- Casco.
- Mosquetones con seguro, cintas y cordinos.
- Puño bloqueador y descensor.
- Cuerda.
- Cuerdas fijas.
- Pala de nieve.
- Tornillos de hielo y estacas.
- Colchoneta aislante para campos de altitud.
- Tiendas de altitud.
- Hornillo y cartuchos de gas.
- Cazo y cubiertos.
- Alimentación de altitud.

