



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 montaña (plástico o cuero) impermeables.
- Polainas.
- Calcetines de trekking (fibras sintéticas).
- Calcetines térmicos (fibras sintéticas).
- Pantalones de trekking.
- Pantalón de ventisca impermeable (goretex u otro).
- Pantalón de forro polar.
- Camisetas de microfibra y térmicas.
- Forro polar.
- Suéter fino de fibra.
- Chaqueta de ventisca impermeable (goretex u otro).
- Chaqueta acolchada (pluma o fibra sintética).
- 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.
- Capa impermeable.
- Mochila 45/55 l.
- Cantimplora.
- Linterna frontal y pilas de repuesto.
- 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.
- Toalla.
- Zapatillas de deporte.
- Material fotográfico.
- Bolsa con documentación y dinero.
- Saco-sábana.
- Crampones automáticos (con antizancos).
- Piolet.
- Arnés.
- 3 Mosquetones con seguro.
- 3 Metros de cordino de 7 mm.

material y equipo

