



## 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 alta montaña.
- Polainas.
- Calcetines térmicos.
- Ropa interior térmica.
- Pantalón de ventisca impermeable (goretex u otro).
- Forro polar.
- Chaqueta de ventisca impermeable (goretex u otro).
- Chaqueta acolchada (pluma o fibra sintética).
- Guantes finos de microfibra.
- Guantes de alpinismo.
- Manoplas acolchadas.
- Gorro para el frío (forro polar u otro).
- Gafas de altitud con protección lateral.
- Gafas de ventisca.
- Buf/máscara de ventisca.
- Mochila 30/40 l.
- Cantimplora/termo.
- Linterna frontal y pilas de repuesto.
- Crema de protección solar.
- Pequeño botiquín personal.
- Bolsa de aseo y toalla.
- Crampones.
- Piolet.
- Arnés y casco.
- Mosquetones con seguro, cintas y cordinos.
- Descensor.
- Cuerda (sólo para nivel II).