



## MATERIAL Y EQUIPO RECOMENDABLE

- Botas de trekking o zapatillas de deporte.
- Pantalones de trekking, chándal o malla (ropa cómoda que permita amplitud de movimientos).
- Camisetas manga larga y corta.
- Forro polar fino.
- Chaqueta de ventisca.
- Capa impermeable.
- Mochila pequeña.
- Cantimplora.
- Crema de protección solar.
- Pequeño botiquín personal.
- Guantes (ciclismo o similar).

A hiker in a red jacket and blue pants is climbing a steep, rocky trail. The hiker is wearing a backpack and using metal handrails for support. The background shows a clear blue sky and some trees in the distance.

# material y equipo