

Recordatorio marchas

Qué material llevamos

Calzado:

- Botas de montaña
- Pares de calcetines
- Chanclas
- Crampones
- Funda de crampones

Piernas:

- Pantalón de montaña
- Pantalón impermeable
- Polainas
- Mallas

Tronco y brazos:

- Camisetas o camisas
- Calzoncillos (limpios).
- Forro polar
- Chaqueta alpina
- Guantes

Cabeza:

- Gorro, pasamontañas
- Gorra
- Casco
- Gafas de sol
- Protección solar (+30)
- Protección labios
- Crema hidratante
- Crema Antimosquitos

Y también ...

- Mochila, cubre-mochila
- Saco de dormir, esterilla, funda vivac
- Bastón, piolet
- Arnés, cinta, 2 mosquetones, cesta
- Cuerda (una para cada dos)
- 2 cantimploras,
- Cámara de fotos
- Prismáticos
- Botiquín, manta térmica
- Clínex, papel higiénico
- Bolsas de basura
- Linterna o frontal (con pilas nuevas)
- Navaja, cacillo
- Aseo personal (pasta y cepillo de dientes, toalla, cortauñas)
- Documentación (DNI, Carné de conducir, licencia federativa, tarjeta sanitaria)
- Mapa
- Brújula, GPS, pilas para GPS
- Teléfono móvil, cargador
- Dinero

Comida

Barritas energéticas, pasas, higos, chocolate, fruta, caramelos, orejones, almendras, pan de dátil, bebida isotónica, tuet, ron. Bota de vino (Pedro)

Negro: Material individual
Azul: Opcional
Verde: Se puede compartir