

RECOMENDACIONES DE EQUIPAMIENTO PARA SENDERISMO

Equipación básica para excursión de 1 día.

- Mochila de 25 o 30 litros, hay más que de sobra.
- Botas de montaña o playeras de trekking, según la ruta que se vaya hacer.
- Bastones.
- Camiseta térmica de manga larga o corta, evitar algodón, según época del año.
- Forro polar adecuado a la temperatura. Densidad 100 para buena temperatura y 450 para temperaturas de 3 grados.
- Abrigo preferentemente con propiedades de cortavientos.
- Chaqueta impermeable, chubasquero.
- Calcetines o medias de senderismo, según época del año.
- Si hay previsión de lluvia conviene llevar paraguas de mano.

Llevar en la mochila individual.

- Teléfono móvil con batería cargada.
- Agua mínimo 1 litro por persona.
- Comida suficiente según la actividad a realizar.
- Navaja multiusos.
- Gafas de sol.
- Crema solar y protección labial.
- Gorra o gorro, según la época del año.
- Guantes, según la época del año.
- Camiseta de repuesto.
- Calcetines de repuesto.

