



Guía de material

Lista básica

- ❑ Mochila pequena (25-30 litros é suficiente), mellor con moitos compartimentos e impermeable (isto debería ser suficientemente pequeno para equipaxe de man coa maioría de aeroliñas)
- ❑ Documentos de seguro e persoais, tarxeta de débito, efectivo, contactos en caso de urxencia
- ❑ Botas (ver arriba) e chaqueta e pantalóns impermeables (materiais respirables son mellores)
- ❑ Pantalóns cortos, pantalóns longos lixeiros, un par de camisetas sintéticas (o algodón é malo), ropa interior e calcetines cómodos, zapatillas ou sandalias para as noites
- ❑ Tiritas para ampolas, artigos de hixiene e medicación persoal, analxésicos etc.
- ❑ Crema solar de factor alto, bloque total para os beizos, gafas e gorro para o sol
- ❑ Botella de agua de 1 litro e comida energética de emergencia (compraremos o resto o primeiro día)
- ❑ *Bastóns de trekking recomendados para viaxes con moito desnivel

- ❑ Ropa de abrigo, luvas para o frío
- ❑ Navalla para os almorzos e para cortar queixo etc (non a leves na equipaxe de man !)
- ❑ *Cámara, prismáticos, móbil, libro, dicionario de peto, bloc de notas, bolsiñas e fundas impermeables
- ❑ Linterna frontal e pilas de reposto
- ❑ *Segunda bolsa para deixar ropa limpa e obxectos persoais no hotel ou no minibus

Artículos adicionais para trekkings de varios días

- ❑ Mochila máis grande (adoita ser suficiente unha de 45 litros) para comida e ropa adicional
- ❑ Efectivo adicional para paga-los refuxios
- ❑ Saco-sábana lixeiro (seda é mellor pero máis caro; os refuxios nos dan as mantas)
- ❑ *Toalla de viaxe pequena e lixeira
- ❑ *Outra capa de ropa de abrigo porque vai frío nos refuxios de montaña polas noites (incluso no verán)

Artículos adicionais para viaxes de inverno

- ❑ Luvas de reposto (recoméndanse manoplas se sufres moito de te-las mans frías), gorro para o frío, polainas
- ❑ Outra capa de ropa de abrigo e un par de camisetas térmicas (pregunta na túa tenda de montaña)
- ❑ Asegúrate de ter unha mochila con correas laterais porque pode que teñamos que usalas para leva-las raquetas de neve
- ❑ Non esquezas traer crema de sol para pel e beizos porque o sol é aínda máis perigoso no inverno polo reflexo intenso da neve !
- ❑ *Un « buff » o « braga » para a cabeza/pescozo
- ❑ *Un termo para levar bebidas quentes
- ❑ *Ao mellor poderías considerar unhas botas máis robustas e quentes cunha sola algo máis dura e cortante. Sen embargo, non se requiren botas especiais para andar con raquetas de neve