



# Lista de material

## Lista básica

- ☐ Mochila pequeña (25-30 litros es suficiente), mejor con muchos compartimentos y impermeable (esto debería ser suficientemente pequeño para equipaje de mano con la mayoría de aerolíneas)
- ☐ Documentos de seguro y personales, tarjeta de débito, efectivo, contactos en caso de urgencia
- ☐ Botas (ver arriba) y chaqueta y pantalones impermeables (materiales respirables son mejores)
- ☐ Pantalones cortos, pantalones largos ligeros, un par de camisetas sintéticas (el algodón es malo), ropa interior y calcetines cómodos, zapatillas o sandalias para las noches
- ☐ Tiritas para ampollas, artículos de higiene y medicación personal, analgésicos etc.
- ☐ Crema solar de factor alto, bloque total para los labios, gafas y gorro para el sol
- ☐ Botella de agua de 1 litro y comida energética de emergencia (compraremos el resto el primer día)

- ☐ \*Bastones de trekking recomendados para viajes con mucho desnivel
- ☐ Ropa de abrigo, guantes para el frío
- ☐ Navaja para los almuerzos y para cortar queso etc (¡no la lleves en el equipaje de mano!)
- ☐ \*Cámara, prismáticos, móvil, libro, diccionario de bolsillo, bloc de notas, bolsas y fundas impermeables
- ☐ Linterna frontal y pilas de repuesto
- ☐ \*Segunda bolsa para dejar ropa limpia y objetos personales en el hotel o el minibús

## Artículos adicionales para trekkings de varios días

- ☐ Mochila más grande (suele ser suficiente una de 45 litros) para comida y ropa adicional
- ☐ Efectivo adicional para pagar los refugios
- ☐ Saco-sábana ligero (seda es mejor pero más caro; los refugios nos dan las mantas)
- ☐ \*Toalla de viaje pequeña y ligera
- ☐ \*Otra capa de ropa de abrigo porque hace frío en los refugios de montaña por las noches (incluso en verano)

## Artículos adicionales para viajes de invierno

- ☐ Guantes de repuesto (se recomienda manoplas si sufres mucho de tener las manos frías), gorro para el frío, polainas
- ☐ Otra capa de ropa de abrigo y un par de camisetas térmicas (pregunta en tu tienda de montaña)
- ☐ Asegúrate de tener una mochila con correas laterales porque puede que tengamos que usarlas para llevar las raquetas de nieve
- ☐ ¡No te olvides de traer crema de sol para piel y labios porque el sol es aun más peligroso en invierno por el reflejo intenso de la nieve!
- ☐ \*Un « buff » o « braga » para la cabeza/cuello
- ☐ \*Un termo para llevar bebidas calientes
- ☐ \*A lo mejor podrías considerar unas botas más robustas y calientes con una suela algo más dura y cortante. Sin embargo, no se requieren botas especiales para andar con raquetas de nieve.