

Lista de equipo de senderismo para llevar

- sombrero y buff (banda para la cabeza)
- gafas de sol
- crema solar
- 3 camisetas (2 de manga corta y 1 de manga larga)
- chaqueta polar
- chaqueta cortavientos e impermeable
- chaqueta ligera
- guantes
- pantalones largos y pantalones impermeables
- pantalones cortos
- 3 pares de buenos calcetines
- zapatos altos para caminar, sobre el tobillo con suela Vibram pero NO demasiado rígidos
- faro
- bastones de senderismo
- zapatillas a las cabañas
- mochila 35 litros
- protección contra la lluvia y el agua para tu mochila
- botella de agua 1l > 1,5l o bolsa camel y termo
- algunos snacks (chocolate, barritas energéticas)
- pequeña esteticista personal
- kit de primeros auxilios
- el forro de seda puede ser útil
- toalla