



## **QUÉ DEBE LLEVARSE EN UNA MARCHA SENDERISTA**

- Mochila (preferiblemente de montaña).
- Botas de montaña (recomendable) o zapatillas de trekking.
- Ropa adecuada para andar por el monte. Ropa térmica en invierno.
- Gorro y guantes en invierno.
- Cortavientos o capa si hay previsión de lluvias.
- Agua suficiente para todo el día.
- Comida y alimentos energéticos para todo el día.
- Seguridad: botiquín individual, silbato.

RECOMENDABLE: bastones telescópicos, linterna frontal, calcetines de repuesto.

## **QUÉ DEBE LLEVARSE EN ALTA MONTAÑA**

- Mochila de montaña.
- Botas de montaña.
- Ropa adecuada para andar por el monte. Ropa térmica y chaquetón.
- Gorro y guantes.
- Cortavientos.
- Protección solar: crema protectora y crema labial, gorra, gafas de sol.
- Agua suficiente para todo el día.
- Comida y alimentos energéticos para todo el día.
- Seguridad: botiquín individual, silbato, teléfono móvil, linterna frontal, manta térmica.

RECOMENDABLE (SEGÚN ÉPOCA Y ACTIVIDAD): bastones telescópicos, calcetines y ropa de repuesto, piolet y crampones, polainas, casco, pastillas potabilizadoras, etc.