

Gran Facha GAJ verano 2026

Información sobre el equipo recomendable, dirigida a participantes con menos hábito de ascensiones pirenaicas con pernocta en refugio.

Listado orientativo o a título de ejemplo, que cada uno puede adaptar a sus gustos particulares, necesidades o experiencia previa. Es recomendable contar individualmente con todos los elementos que se detallan o equivalentes, si bien los de orientación pueden considerarse como material de grupo que no es necesario llevar todos. En la reunión organizativa previa podrán comentarse.

Normalmente puesto desde el comienzo:

- Botas media montaña: caña alta, suela semirrígida, tratamiento impermeable opcional, protección puntera.
- Ropa interior.
- Pantalón de montaña.
- Camiseta transpirable.
- Reloj pulsera con despertador.
- Protección solar: gorra, gafas de sol, crema con filtro solar de factor alto (50+), buff o pañuelo para la cabeza.
- Bastones: muy recomendables (reparto carga, ritmo, equilibrio, bajadas con fatiga). Longitud media = $\frac{2}{3}$ estatura (-10 cm en subida, +10 cm en bajada). Mejor telescópicos para poder plegarlos y guardarlos en el tramo de arista.

Mochila (35-50 litros)

- **Ropa de abrigo:** camiseta sintética manga larga, chaqueta cortavientos, impermeable, gorro y guantes finos, calcetines de repuesto.
- **Agua y comida:** recipientes para 1,5-2 litros en total (mejor separados en dos y de peso reducido: botellas rígidas de plástico), tabletas de sales para disolver en el agua. Dos bocadillos pequeños ya preparados en papel de aluminio para el día de la ascensión. Energéticos: frutos secos, barritas, gominolas, dátiles u orejones, etc.

- **Documentos:** móvil y cargador, cartera, dinero en metálico por si falla tarjeta, tarjeta federativa y llaves del coche (va bien riñonera para llevarlos en el refugio y una funda impermeable cuando van en mochila).
 - **Orientación:** GPS o aplicación móvil con mapas y tracks precargados, mapa en papel.
 - **Botiquín individual pequeño:** compeed e impermeable para ampollas, esparadrapo, gasa, tiritas, tijera mini, venda elástica, analgésicos.
 - **Otros imprescindibles:** Papel higiénico (rollo pequeño) o toallitas de papel. Manta térmica.
 - **Pernocta refugio** (con ducha incluida): saco sábana, pantalón corto, camiseta fina (para pijama y repuesto 2º día), toalla pequeña, neceser (gel en frasco mini, cepillo y tubo pasta dientes mini, cepillo interdental, peine). Calzado de descanso habitualmente proporcionado por el refugio.
 - **Básicos refugio:** tapones oídos, linterna con pilas nuevas (mejor frontal), funda rígida gafas, medicación habitual. Un par de bolsas de tela o plástico para organizar y proteger la ropa.
 - **Opcionales:** navaja, cordino pequeño, cinta americana, casco y guantes finos (tramo corto de arista).
 - **Previsión lluvia:** capa, funda mochila.
-