



Listado de material travesía/noche en refugio

- 1 Calzado de caña baja / media caña
- 2 Mochila mínimo 30-35 litros
- 3 Bastones
- 4 Pantalón largo /corto de senderismo largo y camiseta manga corta tecnica
- 5 Forro polar ligero
- 6 Chaqueta cortaviento/lluvia
- 7 Chaqueta plumas ligera
- 8 Mini botiquín con luz frontal y manta térmica
- 9 Gafas sol, gorro/a, guantes gore, buff para el cuello, crema solar y protección labial

Listado de material

10

Frutos secos, snacks, barritas, y agua mínimo 2l.

11

Pastillas sales (Victory Endurance Salt Effervescent - Sales Minerales) (recomendadas)

12

13

14

Para la noche

15

Saco dormir 0°

16

Productos de higiene personal

17

Ropa de recambio

18

Tapones para dormir