



Listado de material para 1 jornada

- 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 Mini botiquín con luz frontal y manta térmica
- 8 Gafas sol, gorro/a, guantes gore, buff para el cuello, crema solar y protección labial
- 9 Frutos secos, snacks, barritas, y agua mínimo 2l.

Listado de material

10

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

Para salidas de yoga

11

Esterilla para la práctica de Yoga

Para salidas invernales

12

Polainas para nieve

13

Chaqueta plumas ligera

14

Pantalón invierno (polartec)

15

Ropa de recambio

16

17