

## Material recomendado

Desde esta sección queremos haceros llegar una pequeña lista con el material adecuado para las salidas de Media Montaña.

- Mochila de 30 litros (aprox.)
- Botas de montaña impermeables que protejan el tobillo.
- Pantalón de trekking o en su lugar un chandal de táctel, que tiene un secado rápido.
- Camiseta térmica si es posible.
- Jersey o forro polar
- Parca impermeable corta vientos
- Gorra
- Gorro
- Gafas de sol de alta protección
- Guantes.
- Polainas
- 1 par de bastones, recomendables telescópicos
- Frontal y pilas
- Cantimplora con líquido
- Merienda
- Cremas de alta protección solar para piel y labios.
- Nunca está de más llevar un pequeño botiquín.
- También es recomendable prever ropa y calzado de repuesto.

