

Lista de equipo esencial para senderismo



BR

Bienestar Resiliente



Equipo básico para senderismo

Tramos cortos, sin pernocte ni acampada

- Calzado especializado
- Mochila, acorde travesía
- Agua, acorde travesía
- Comida, acorde travesía
- Chaqueta o capa de lluvia ligera
- Abrigo en capas, acorde estación
- Gorro (abrigo o sol) acorde estación
- Guantes acorde al frío
- Bastones de caminata
- Bolsas impermeables o estancos
- Toallitas húmedas
- Mechero o fósforos
- Gafas de sol
- Protector solar
- Botiquín primeros auxilios
- Cuchillo o navaja multiuso
- Linterna o frontal cargados
- Móvil cargado
- Batería extra de back up con cable carga
- Teléfonos de emergencia locales
- Mapa o plano en papel de la zona
- Documentos de identidad
- Algo de dinero en efectivo



BR

Equipo extra para travesías largas

Tramos largos, con acampada

- Pala multiuso de mano
- Hacha multiuso de mano
- Soga/s
- Bolsa cama
- Tienda o Carpa
- Aislante de piso
- Utensilios de cocina y limpieza
- Comida y agua extra acorde
- Cubiertos, platos
- Elementos de higiene personal
- Pastillas purificadoras agua o
- Sistema de filtrado de agua
- Brújula (opcional)
- Binoculares (opcional)
- Paños impermeables para cubrir el equipo
- Ropa limpia y seca back up



BR

