

Mālamalama



CHECK LIST MATERIAL TREK LARGO

ROPA TÉCNICA.-

- 1 Chaqueta impermeable, transpirable con capucha
- 1 Chaqueta con aislante sintético o de pluma
- 1 Chaqueta ligera, tipo softshell
- 1 Chaqueta forro polar
- 2 camisas de manga larga ligeras y transpirables
- 2 camisetas de manga corta ligeras y transpirables
- 1 Pantalón impermeable y transpirable
- 2 pantalones de senderismo
- 1 pantalón de chándal
- 1 pantalón corto
- 1 ropa interior larga
- 3 ropa interior corta
- 2 sujetadores deportivos (mujeres)

EQUIPAMIENTO.-

- Saco de dormir 4 temporadas
- Saco sábana
- Bastones de trekking
- Linterna frontal con baterías extra
- Petate o mochila para que los porters lleven tu equipo (impermeable recomendado)
- Mochila pequeña tipo 30L

ACCESORIOS.-

- Gafas de sol
- Funda impermeable para la/s mochila/s
- Poncho durante la estación húmeda
- Botella de agua 1 litro
- Camelbak 2-3 lts.
- Pastillas potabilizadoras o filtro o similar
- Toalla ligera de secado rápido

CALZADO, GUANTES, GORROS.-

- Botas de montaña impermeables, con cordones de repuesto
- Zapatillas para llevar en los campamentos
- 3 Calcetines gruesos de lana o sintéticos
- Polainas o guetres impermeables
- Guantes gruesos e impermeables
- Guantes finos, que se puedan poner bajo los gruesos
- Gorra o sombrero para protección solar
- Gorro de lana
- Verdugo o braga para cubrir la cara

Mālamalama



DOCUMENTACIÓN.-

- Recibo del pago del viaje
- Pasaporte
- Visado
- Carta de vacunación
- Póliza de seguro
- Fotos de Carnet

OTROS.-

- Artículos de neceser y botiquí
- Recetas de todas las medicinas
- Protector solar
- Protector para los labios
- Repelente de insectos
- Botiquín
- Papel higiénico
- Toallitas refrescantes (recomendadas)
- Snacks para tentempiés. Barritas energéticas o geles están bien, pero personalmente, recomendamos chocolate con nueces, barritas tipo Snickers o similar.
- Pastillas tipo isostar
- ,Cuaderno y boli...
- Power Bank y placas solares
- Mapa y brújula
- Navaja
- Prismáticos
- Cámara de fotos / Batería / Cargador / Tarjetas
- Silbato

