

# Aventuras/Trepakabras.Club Deportivo

## SENDERISMO

### RECOMENDACIONES

Desde esta Sección queremos haceros llegar una pequeña lista de material para que vuestras excursiones resulten más cómodas. Conviene que tengamos en cuenta que senderismo es de las actividades de montaña que menos peligro entraña, pero en cualquier caso debe realizarse siempre observando un mínimo de recomendaciones.

Deberíamos empezar por llevar un material adecuado, eso nos ayudará a hacer nuestra excursión mucho más agradable:

- Mochila de 25/30 litros aproximadamente.
- Botas de montaña que protejan el tobillo.
- Pantalón de trekking o en su lugar un chándal de tactel (que en caso de mojarse seca enseguida). NO llevar vaqueros, son muy fríos, incómodos al andar y tardan en secar, los de pana son calientes pero el tiempo de secado es mayor.
- Camiseta térmica si es posible.
- Jersey o forro polar.
- Parca cortavientos.
- Capa o chubasquero.
- Gorra y guantes.
- Gafas de sol.
- Bastones para caminar (mejor si son telescópicos).
- Cantimplora con líquido.
- Comida.
- Cremas de alta protección solar y de labios.
- Ropa y calzado de repuesto por si nos mojamos.