



C.D.AVENTURAS TREPAKABRAS

Recomendaciones para practicar

Senderismo bien equipados



En el Club nos importa y mucho la Seguridad como ya sabeis [tod@s](mailto:todo@s) tenemos un Responsable que nos representa en el comité de Seguridad de la Fam, donde vamos actualizando los protocolos y las actuaciones en esta materia.

Pero la Responsabilidad empieza en [nosotr@s](mailto:nosotros@s) ,desde el Club queremos hacer llegar una lista imprescindible para que nuestras actividades resulten mas cómodas .

EN INVIERNO

-Cuerpo con tres capas : Camiseta térmica como primera capa

Forro polar como segunda capa

Parca cortavientos e impermeable

Piernas :

Malla térmica como primera capa

Pantalón de trekking invernal

Pies :

Calcetin técnico con lana merina o similar

Botas :

Rigidas o semirigidas con membrana goretex

Piernas :

Polainas transpirables para protegernos de la nieve entre la bota y el pantalón

Cabeza :

Gorro de lana

Manos :

Guantes finos térmicos y guantes impermeables como segunda capa

Ojos :

Gafas con protección rayos UVA

Piel :

Crema solar factor 5 y crema labial

Mochila :

25/30 litros con cintas horizontales portarquetas y con chubasquero

Raquetas :

A ser posible las llevaremos ajustadas a nuestro pie y con los elementos de agarre afilados.

Bastones :

Con rosetas y ajustados en medida a nuestro cuerpo como norma general se pone el brazo pegado al cuerpo en angulo recto y esa es nuestra medida.

Además en la mochila llevaremos : Comida energética de absorción lenta (frutos secos,etc) y rapida (chocolate, dátiles , etc)
Agua o bebida isotónica suficiente 1,5 litros al menos
Frontal con pilas nuevas y de recambio
Pequeño botiquín personal
Manta térmica
Crampones, piolet y kitd arva,pala y sonda (si la actividad lo requiere)
Silbato y chaleco reflectante
Mapa de la zona a escala 1: 25000 – 1:30000
Brúlula
Móvil cargado en modo avión(con app descargada , oruxp maps , etc)
Pila auxiliar para el móvil
En caso de llevar walkies , en canal 7 – 7
y frecuencias de protección civil 146,175MHz
1.1.2 o 062



Club Deportivo Aventuras Trepakabras NIF G99445280
www.aventurastrepakabras.com
aventurastrepakabras2gmail.com
679419503 Antonio
619925447 Ernesto