

ANEXO - III MATERIAL PARA RUTAS DE MONTAÑA

- **MOCHILA DE DÍA, LIGERA Y CÓMODA.-** Preferible con correas anchas y acolchadas y sujeción en la cintura para evitar cargar peso en los hombros. Llevar funda impermeable para la mochila.
- **CALZADO DE MONTAÑA.-** Usado y con SUELA GRUESA de BUENA ADHERENCIA y QUE PRESENTE BUENA SUJECIÓN. Cuidado con la talla del calzado, aconsejable que quede la punta holgada para evitar hacer daño a las uñas en las bajadas. Ha de amarrarse bien los cordones de forma que el calzado quede bien agarrado al pie.
- **BASTONES DE CAMINAR.-** Será fundamental para las personas con problemas de rodilla y en aquellas caminatas con mucho desnivel en descenso. Siempre aconsejable usar los dos bastones para equilibrar.
- **VESTIMENTA:**
 - **PANTALÓN LARGO Y HOLGADO.-** Preferible de trekking, elástico y de tejido resistente. Evitar los pantalones de chándal fino de algodón así como los vaqueros.
 - **CAMISA PREFERIBLEMENTE DE SECADO RÁPIDO** (evita la humedad del sudor) y de manga corta o larga (evitar camisas de tiros que pueda producir quemaduras del sol en los hombros).
 - **CALCETÍN DE MONTAÑA.-** Debe de quedar ajustado al pie para evitar los pliegues o arrugas que pudieran provocar ampollas en la marcha.
 - **VISERA Y/O SOMBRERO.-** aconsejable la visera en días de calor y rutas por zona sur.
 - **ROPA DE ABRIGO.-** dependerá de la estación y del tiempo previsto:
 - Guantes, preferible win-stopper.
 - Braga polar (cuello y cabeza).
 - Camisa de manga larga y transpirable.
 - Chaqueta polar.
 - Chaqueta impermeable.

En rutas con previsión de lluvia, es aconsejable llevar una bolsa con ropa seca (pantalón, camisa y calcetines) para tener recambio de ropa en la guagua.

- **CREMA PROTECTORA SOLAR.-** Alta Protección
- **CREMA PROTECTORA PARA LOS LABIOS**
- **TELÉFONO MÓVIL.-** con batería cargada.
- **DOCUMENTACIÓN.-** DNI y Tarjeta Federativa
- **UTENSILIOS DE ORIENTACIÓN.-** GPS (pilas de repuesto) y/o Reloj de Montaña - Mapa y/o Brújula
- **BOTIQUÍN PERSONAL**
- **CANTIMPLORA.-** Mínimo 1,5 litros de agua en invierno y 3 litros en verano o días muy calurosos. Es aconsejable cuando haya previsión de mucho calor por rutas muy expuestas al sol, llevar dos cantimploras, y una de ellas con agua congelada que evitará que se caliente a lo largo del día.
- **COMIDA.-** Suficiente para afrontar la actividad.
- **LINTERNA O FRONTAL.-** Pilas de repuesto.

OTROS:

- **Gafas de sol.**
- **Pañuelos de papel y toallitas húmedas.**
- **Cámara de fotos y batería.**
- **Bolsas de plástico.**
- **Silbato.**
- **Rollo pequeño de Cinta Americana.**
- **Libreta, bolígrafo o lápiz.**