

Material y Equipo recomendado



Es recomendable llevar este equipamiento para realizar nuestras rutas (aunque no es imprescindible):

- **Calzado adecuado:**
 - Debe ser **resistente**, pero a la vez **flexible** para que no nos dificulte la marcha.
 - La **suela** debe tener una **dureza media - alta**, de modo que amortigüe los impactos al caminar y agarre bien en zonas con adherencia comprometida (suela con huella).
 - Debe **sujetar y proteger el tobillo** de roces y golpes y para evitar torceduras.
 - **Protegerá el pie del agua y la humedad**, pero permitiendo que transpire.
- **Calcetines:** unos calcetines **de buena calidad** para andar son fundamentales para tu confort e importantes para **evitar roces y ampollas**.
- **Ropa, sistema de las tres capas:** tres capas de ropa que te mantendrán seco, caliente y con una buena gestión de la sudoración.
 - **1^a capa: capa interior transpirable para evacuar la humedad.**
Para días **fríos** una **camiseta térmica** y para **días más calurosos** camiseta de **poliéster o poliamida** para evacuar el sudor y mantenerte seco.
 - **2^a capa: capa intermedia que protegerá del frío y conservará el calor generado por el propio cuerpo.**
Lo ideal es un **forro polar**, ya que combina calidez con una buena eliminación de la humedad. También valdría una sudadera. Para **condiciones muy frías** utilizaríamos a parte una **chaqueta de plumón o de fibras sintéticas**.
 - **3^a capa: capa exterior impermeable y protectora para resguardarte de los elementos.**
Membranas impermeables y transpirables (protege del agua y el viento). **Chaqueta de Gore-Tex** (pero también hay otras marcas), **chubasquero, cortavientos o softshell**.

* Nuestro **abrigo** muchas veces actúa como **2^a y 3^a capa** en una misma prenda.

- **Pantalones largos:** para protegernos de cortes y roces con rocas y plantas.
 - **GORRO + BRAGA O BUFF + GUANTES:** para proteger cabeza, cuello y manos los días que hace frío.
 - **Bastón (o bastones):** siempre tiene utilidad. Los más cómodos suelen ser los plegables (si en algún momento no es necesario se puede guardar en la mochila).
 - **Mochila:** Con una **capacidad entre 15 y 30 litros**. Siempre es útil para guardar la comida, la ropa/calzado de repuesto, el bastón...
 - **Comida y agua:** Solemos hacer una parada larga para tomar un aperitivo, por lo que es recomendable llevar algo de comida. Un **bocadillo, barritas energéticas y frutos secos** suficientes para toda la caminata. Lleva siempre **una barra o gel energético de más** al fondo de la **mochila por si acaso**. Una **botella de agua** mínimo **1-1,5L**, los días más calurosos **2L**.
 - **Funda impermeable** para la mochila: para poner sobre la mochila si llueve.
 - **Gorra, gafas de sol y protector solar:** para protegernos del sol.
 - **Por si hay un imprevisto o los días de lluvia:** ropa y calzado de repuesto en el coche.
 - **Cámara de fotos o móvil:** para guardar un bonito recuerdo.



Para otro tipo de actividades aparte de las rutas de senderismo, **indicaremos con antelación** el equipamiento recomendado.