

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.
 - **1ª 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.
 - **2ª 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**.
 - **3ª 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 **2ª y 3ª capa** en una misma prenda.

