



ARITZ BADIOLA PEÑA

+34 629812112 - info@arbapeguide.com

## LISTA DE MATERIAL NECESARIO

Este es el material individual que debes llevar para cualquier actividad de trekking de un día de duración:

- Botas o zapatillas de montaña o deporte en buen estado (No sirven las de gimnasio o suelas lisas).
- Camiseta transpirable o similar.
- Pantalón largo (recomendado).
- Chaqueta impermeable (Gore Tex o similar).
- Ropa de abrigo (forro polar o similar+plumífero).
- Gorro o similar (para proteger del sol).
- Ropa seca de recambio.
- Calzado seco de recambio + calcetines de recambio.
- Protección solar y gafas de sol.
- Agua y comida.
- Mochila (mínimo 20l).
- Bastones (opcional)

Para actividades de más de un día, al hacer la reserva nos pondremos en contacto para detallarle el material extra necesario.