

MATERIAL NECESARIO PARA REALIZAR ACTIVIDAD DE DOS DÍAS CON RAQUETAS DE NIEVE

Te recomendamos que tengas especial cuidado en la elección de tu equipamiento, porque contribuye mucho al éxito de tu salida. El peso es decisivo; siempre debes valorar la relación peso/confort para encontrar un buen equilibrio. Dado que las condiciones meteorológicas pueden ser muy variables, es mejor llevar capas finas en lugar de tener una prenda grande. Es imprescindible mantenerse seco en todas las circunstancias.

Botas de caminar

- Botas de caña alta para hacer raquetas de nieve (cálidas e impermeables, que sujeten bien el tobillo).

Mochila

- Mochila volumen mínimo 40 L (mejor grande que pequeña). Planificar espacio para el picnic.
- Un consejo en caso de nieve: aunque tengas “cubre” por la mochila, protege siempre tus pertenencias en una bolsa de plástico (bolsa de basura grande), dentro de la mochila.

Ropa

En cuanto a la ropa interior (camisetas, boxers, calcetines), evite el algodón que es pesado, frío y se seca muy lentamente. Mejor textiles técnicos sintéticos, o lana (merino). Son más cálidas, se secan rápidamente y no huelen!

- 1 camiseta técnica de manga larga
- 1 Forro Polar.
- 1 Chaqueta Gore-tex.
- 1 mallas térmicas.
- 1 pantalón tipo Gore-tex.
- 1 par de calcetines de lana merino. (*recomendable*)
- 1 par de guantes de lana.
- 1 par de guantes de Gore-tex.
- 1 par de guantes de seda finos.
- 1 Gorro.
- 1 Buff.
- 1 cantimplora de 1'5 litros, isotérmica mejor.
- Gorra.
- Gafas de sol (categoría 4)

GUIES DE MUNTANYA I BARRANCS AMA DABLAM

- Gafas de Ventisca.
- Protector solar, protector solar labial
- 1 par de palos telescópicos. (*opcionales*)
- Opcional: cámara, prismáticos, etc...
- 1 chaqueta de pluma. (*recomendable*)
- Ropa de repuesto (camiseta, ropa interior, calcetines).
- Linterna tipo frontal.
- Botiquín personal - Elastoplast, apósitos de “segunda piel”, compresas, medicamentos para enfermedades comunes: diarrea, estreñimiento, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor, alergias...
- Higiene personal: toalla técnica, papel higiénico, cepillo de dientes... (dependiendo de cada uno)
- Polainas si los pantalones no cubren efectivamente la parte superior del zapato. (*opcional*)

**El guía siempre lleva botiquín de primeros auxilios.*

GUIES DE MUNTANYA I BARRANCS AMA DABLAM

www.guiesamadablam.com

info@guiesamadablam.com

Instagram Guies Ama Dablam

Facebook Guies Ama Dablam

Tripadvisor Guies Ama Dablam

T. 615233442



MATERIAL NECESARIO PARA SALIDA DE 2 DÍAS CON RAQUETAS DE NIEVE