



## Lista de Material

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

- > Botas de alpinismo
- > Crampones ajustados a las botas
- > Pantalón largo de montaña
- > Polainas (Si el pantalón no las lleva)
- > Arnés
- > 2 mosquetones de seguridad HMS
- > Placa para asegurar tipo reverso o similar
- > Cabo de anclaje tipo multi-chain o similar
- > 2 pares de guantes
- > 1 o 2 piolets dependiendo la actividad
- > Chaqueta de fibra o plumas
- > Chaqueta impermeable/transpirable (tipo Gore-tex o similar)
- > Gafas de sol y ventisca
- > Gorro
- > Casco
- > Linterna frontal y pilas de recambio
- > Crema protección solar y protector de labios
- > Mochila mediana 30/40L
- > Agua y comida energética para la jornada

\* Si no tienes algo de la lista, pregunta unos días antes de la actividad por si hubiese opción de alquilarlo.

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