



EN UNA EXCURSIÓN DE UN DÍA NECESITAREMOS LLEVAR TODO LO NECESARIO SIN LLEVAR COSAS DE MÁS, TENIENDO MUY EN CUENTA LA ÉPOCA DEL AÑO.

### MATERIAL PERSONAL

- MOCHILA 30 L. APROX.
- CALZADO DE MONTAÑA.
- BASTONES TELESCÓPICOS (OPCIONAL)
- FRONTAL Y PILAS DE REPUESTO
- GAFAS DE SOL NIVEL DE PROTECCIÓN 3/4 UV
- CREMAS SOLAR CON ALTO NIVEL DE PROTECCIÓN
- PROTECCIÓN LABIAL
- CANTIMPLORA 1,5 L
- BOTIQUÍN PERSONAL
- MATERIAL SANITARIO PERSONAL COVID -19
- CÁMARA DE FOTOS

### ROPA

- CALCETINES DE MONTAÑA
- CAMISETAS (1ª CAPA)
- PANTALÓN DE MONTAÑA LARGO
- FORRO POLAR O SIMILAR (2ª CAPA)
- CHALECO (OPCIONAL)
- CHAQUETA DE PLUMAS O FIBRA LIGERA.
- CHAQUETA (3ªCAPA)
- GUANTES
- BANDA TUBULAR TIPO BUFF PARA EL CUELLO
- GORRO
- GORRA PARA EL SOL

### NOTAS

- ESTE LISTADO ENUMERA LOS ELEMENTOS MÍNIMOS NECESARIOS, COMPLÉTALO Y ADÁPTALO A TUS NECESIDADES.
- LA MOCHILA QUE LLEVEMOS A LAS EXCURSIONES DEBE TENER CAPACIDAD SUFICIENTE PARA LLEVAR TODO LO NECESARIO DURANTE EL DÍA
- SI TE SURGE CUALQUIER DUDA HÁZNOSLA LLEGAR A TRAVES DE CORREO ELECTRÓNICO - [INFO@ONAS.ES](mailto:INFO@ONAS.ES)

