

LISTA MOCHILA

- GAFAS DE SOL
- GORRA
- ROPA DE RECAMBIO (calcetines, camisetas, pantalones, ropa interior)
- PONCHO (o chubasquero malo)
- AGUA
- PROTECCIÓN SOLAR
- CHOCOLATINAS, FRUTOS SECOS, BARRITAS ENERGÉTICAS...
- TELÉFONO MÓVIL CARGADO Y DOCUMENTACIÓN
- MAPAS E INDICACIONES
- NAVAJA
- BOTIQUÍN
- BOCACILLO(S)
- PAQUETE DE PAÑUELOS
- BOLSA DE PLÁSTICO (para desperdicios)

OPCIONAL

- BRUJULA/GPS
- CÁMARA DE FOTOS
- CUERDA, TIJERAS, CINTA AMERICANA
- BOLSAS IMPERMEABLES
- LINTERNA
- JABÓN Y TOALLA PEQUEÑA