

TRAVESÍA JUVENIL CORDILLERA CANTÁBRICA. 2020

MATERIAL de los PARTICIPANTES.

¿Lo compre? ó ¿lo tengo? MARCAR CON X	Mochila de Montaña 55 a 70 L	¿Lo metí en la Mochila? MARCAR CON X
	Tarjeta Sanitaria y Tarjeta Federativa	
	Botas de montaña, caña protección tobillo, suela antideslizante	
	Medias de montaña, más altas que las botas, protegen de rozaduras, repuesto.	
	Ropa interior térmica.	
	Ropa de abrigo, tipo polar.	
	Chaqueta impermeables y preferiblemente transpirable. Capa de Agua.	
	Pantalón de montaña. Resistente, acrílico, secado rápido.	
	Guantes finos, gorro, medias de repuesto.	
	Crema, protector de labios y gafas máxima protección solar	
	2 o 3 cantimploras llenas. Comida para la primera jornada	
	Linterna frontal, pilas repuesto, brújula, silbato, navaja multiuso,	
	Papel higiénico, bolsa papel higiénico, bolsa de basura, pastilla de jabón natural	

	BOTIQUÍN: Gasas individuales, gasa venda, venda elástica, segunda piel, tiritas, betadine, Mascarilla, jabón, gel hidroalcohólico, guantes desechables, manta térmica, 2 sobres suero oral. Medicamentos personales	
	Opcional bastones.	
	Recomendable Prismáticos, cámara de fotos, móvil con app “Mapas de España”	
	Recomendable cuaderno, lápices y goma en bolsa estanca	
	Recomendable cubremochilas si la nuestra no es estanca.	
	Recomendable Portamapas	

	Macuto de máximo 100 L	
	Zapatillas deportivas. crocks o chancletas. Botas repuesto	
	12 medias de montaña de muda. Ropa interior y de abrigo de muda	
	Chaqueta impermeable repuesto. Pantalón de montaña repuesto.	
	Neceser, toalla, jabones naturales, cepillo de dientes, CORTAÑAS , bote pequeño gel hidro - alcohólico, 6 mascarillas y 6 guantes desechables	
	2 conjuntos de ropa de algodón, cómodos y agradables para las estancias.	

	Esterilla y saco de dormir. Recomendable funda de vivac.	
	Tienda de campaña si se dispone. Avisar al organizador.	
	Bolsas de basura: “ropa en uso”, “ropa sucia”, “ropa limpia”, con el nombre	
	KIT de cocina. Personal. No es necesario la cocina de gas Todos los elementos grabados con su nombre. Pequeño trapo para secar. Funda o bolsa con el nombre. Uso individual.	