

CONSEJOS

Te dejamos algunas recomendaciones para tu equipación en las actividades.

Prendas de abrigo en función de la meteorología, chaqueta impermeable o chubasquero, botas de montaña (no recomendamos estrenarlas el día de la actividad), crema protectora solar, gafas de sol, guantes, agua (1,5 litros mínimo), comida energética (dulces, fruta, glucosa...), botiquín personal (incluyendo medicación de uso personal si fuera necesaria, ej.: alergias, asma...), bastones (te ayudarán a descargar las rodillas)

Es también aconsejable llevar un pequeño bolso de mano con ropa de repuesto que se deja en el maletero del coche, por si fuera necesario cambiarse. Así como calzado y calcetines de repuesto, para cambiarse las botas antes de subir al coche y no ensuciarle, nuestros compañeros y nuestros pies lo agradecerán.