

## LISTADO DE EQUIPAMIENTO PARA MOCHILA ALPINA DE VERANO

A continuación tienes **un listado de lo que en deRutas consideramos que tiene que llevar la mochila de un senderista de larga distancia**. Puedes quitar o añadir cualquier cosa que creas conveniente incluyendo un par de tapones para dormir en el refugio :) Lo que lleves en la mochila es algo muy personal. Hazlo a tu manera.

La tabla tiene 3 columnas en las que puedes marcar los tres estados de cada pieza del equipamiento para organizarte mucho mejor: **LO TENGO** (cuando ya lo tienes), **COMPRAR** (cuando tienes que conseguirlo) o **EN MOCHILA** (cuando lo has metido en la mochila. Así no tendrás que ir sacando y metiendo cosas para asegurarte que está dentro).

En la sección de comentarios tienes un breve descripción del equipamiento y menciones a los consejos de los libros **deRutas '50 Consejos e historias sobre senderismo'** y **'Guía de material para senderistas de largo recorrido'**. Allí podrás complementar la información.

EQUIPO	CANTIDAD	LO TENGO	COMPRAR	EN MOCHILA	COMENTARIOS
<b>PRIMERA Y SEGUNDA CAPA</b>					
Primera capa manga corta	3				Sintéticas o de lana de merino. <b>Consejo 3 del libro Guía de Material para Senderistas de Larga Distancia (GMSLD).</b>
Primera capa de manga larga	1				Sintéticas o de lana de merino. <b>Consejo 3 del libro GMSLD.</b>
Segunda capa gruesa	1				Sintéticas. <b>Consejo 3 del libro GMSLD.</b>
Chaqueta con relleno	1				Preferiblemente de pluma. <b>Página 44 del libro GMSLD</b>
Ropa interior	3				de TENCEL. <b>Página 57 del libro GMSLD.</b>
Pantalones largos	1				Siempre pantalones largos. <b>Consejo 6 libro GMSLD.</b>
Pantalones de campamento/mallas	1				Sobre todo, que sean cómodos. Los tejidos naturales son la mejor opción.
Calcetines de senderismo de verano	3				De lana de merino. <b>Consejo 7 libro GMSLD.</b>
Bandana (opcional)	1				<b>Consejo 8 libro GMSLD.</b>
Bañador (opcional)	1				
Guantes con membrana					Para la lluvia y el mal tiempo. <b>Consejo 9 libro GMSLD.</b>
Guantes finos	1				Mejor guantes que manoplas. <b>Consejo 9 libro GMSLD.</b>
Gorro	1				<b>Consejo 8 libro GMSLD.</b>

Sombrero o gorra	1				Que cubra el cuello. El sombrero de ala ancha es la mejor opción. <b>Consejo 8 libro GMSLD.</b>
Zapatillas/de campamento	1				Zapatillas ligeras y transpirables, crocs, chanclas o similares. <b>Página 56 libro GMSLD.</b>
<b>TERCERA CAPA</b>					
Botas	1				De suela blanda-media y con membrana resistente al agua. <b>Consejo 1 libro GMSLD.</b>
Membrana para tronco	1				Ligera, transpirable y que permita la movilidad. <b>Consejo 5 libro GMSLD.</b>
Membrana pantalón	1				<b>Consejo 6 libro GMSLD.</b>
Paraguas	1				<b>Consejo 9 libro 50 Consejos e Historias Sobre Senderismo.</b>
<b>MOCHILA Y ORGANIZACIÓN</b>					
Mochila	1				Entre 45 y 55 litros con varios compartimentos y de la talla correcta. <b>Consejo 13 libro GMSLD.</b>
Funda impermeable para mochila	1				<b>Consejo 44 libro 50 CHS.</b>
Bolsas impermeables para organizar mochila	1				<b>Consejo 44 libro 50 CHS.</b>
<b>ACAMPADA</b>					
Tienda de campaña					Que sea ligera hasta 1,5 kg. <b>Consejo 11 libro GMSLD.</b>
Suelo protector para tienda de campaña					<b>Consejo 11 libro GMSLD.</b>
Piquetas	Las necesarias para tu tienda				<b>Consejo 11 libro GMSLD.</b>
Saco de dormir					Temperatura de confort 10 °C si duermes en refugio. La pluma es el mejor material de relleno para el saco de dormir. <b>Consejo 10 libro GMSLD.</b>
Esterilla					<b>Consejo 12 libro GMSLD.</b>
<b>COCINA (OPCIONAL)</b>					
Hornillo portatil					<b>Consejo 15 libro GMSLD.</b>
Tanque de gas pequeño					<b>Consejo 15 libro GMSLD.</b>
Tanque de gas pequeño de emergencia					
Cacerolas de cocina					<b>Consejo 15 libro GMSLD.</b>
Mechero					
Taza metálica					
Cuchara y tenedor					

Bolsas herméticas para reempaquetar la comida					<b>Consejo 28 50 CHS.</b>
Esjonja para fregar					<b>Consejo 39 50 CHS.</b>
Jabón biodegradable					
<b>ORIENTACIÓN</b>					
Guía deRutas					
Track GPS deRutas					
Croquis deRutas					
Mapas					En las guías tienes cuáles son los mejores mapas para cada una de las rutas.
Bolsa de plástico para mapas					
<b>TECNOLOGÍA</b>					
Auriculares	1				
Reloj	1				
Teléfono móvil y cargador	1				
Batería externa	1				Para poder cargar el teléfono en cualquier sitio.
<b>HIGIENE Y ASEO</b>					
Cepillo de dientes	1				
Pasta de dientes	1				
Champú y gel (100 ml)	1				
Desodorante	1				
Toallitas húmedas	paquete				No muy ecológicas pero muy útiles cuando no tienes una ducha cerca.
Protector labial	1				
Toalla pequeña microfibra	1				
<b>VARIOS</b>					
Gafas de sol	1				Que tengan un cristal de nivel 3.
Bolsas de plástico para basuras	3				
Frontal	1				
Navaja	1				
Hilo y aguja	1				Para reparaciones y vaciar ampollas.
Bastones de senderismo	2				
Botella de agua (1,5 l)	1				Puedes llevarla dentro de la mochila. <b>Consejo 14 libro GMSLD</b>
Botella agua pequeña (0,5 l)	1				Para llevarla siempre a mano.
Cordino	5 metros				

Cinta americana	rollo				Para reparaciones.
<b>PRIMEROS AUXILIOS</b>					<b>Consejo 26 libro 50 CHS</b>
Venda	1				
Esparadrapo	1				
Tijeras	1				
Paquetes gasas	2				
Crema antiinflamatoria	1				
Paraches de gel	paquete				Para las ampollas.
Antihistamínico	pastillas				Para picores y picaduras.
Betadine crema	1				
Repelente mosquitos	espray				
Antidiarreico	pastillas				
Paracetamol	pastillas				
Ibuprofeno	pastillas				
Crema Solar	100 ml				
Guantes médicos	2 pares				Para manipular heridas.
Manta térmica	1				Para emergencias.
Pinzas	1				Para quitar astillas.
Desinfectante de manos	100 ml				Especialmente después de la COVID-19 de 2020
Bolsas hielo químico	2				
Apósitos	1 rollo				
Medicación particular					La necesaria para la ruta.
<b>DOCUMENTOS</b>					
DNI/Pasaporte					Para españoles, con el DNI es suficiente.
Dinero efectivo					
Tarjeta sanitaria					
Tarjeta federativa					Sólo cubre accidentes en montaña.
Seguro médico					Puede substituir a la tarjeta federativa en caso de cubrir accidentes de montaña.
Tarjeta de crédito	2				Te recomiendo que lleves siempre dos. Siempre fallan en los momentos más inoportunos.