

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
PRIMERA Y SEGUNDA CAPA					
Primera capa manga corta	3				Sintéticas o de lana de merino. Consejo 3 del libro Guía de Material para Senderistas de Larga Distancia (GMSLD).
Primera capa de manga larga	1				Sintéticas o de lana de merino. Consejo 3 del libro GMSLD.
Segunda capa gruesa	1				Sintéticas. Consejo 3 del libro GMSLD.
Chaqueta con relleno	1				Preferiblemente de pluma. Página 44 del libro GMSLD
Ropa interior	3				de TENCEL. Página 57 del libro GMSLD.
Pantalones largos	1				Siempre pantalones largos. Consejo 6 libro GMSLD.
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. Consejo 7 libro GMSLD.
Bandana (opcional)	1				Consejo 8 libro GMSLD.
Bañador (opcional)	1				
Guantes con membrana					Para la lluvia y el mal tiempo. Consejo 9 libro GMSLD.
Guantes finos	1				Mejor guantes que manoplas. Consejo 9 libro GMSLD.
Gorro	1				Consejo 8 libro GMSLD.