

# Lista de equipaje para tu Marcha del Mamut

## Equipo

- Mochila (aprox. 20-30 litros)
- Zapatillas de trail o botas de senderismo
- Bastones de senderismo ajustables (opcional)
- Pinzas o tarjeta para garrapatas
- Pañuelos y bolsa de basura pequeña
- Copa menstrual (opcional)
- Información de contacto de emergencia
- Cartilla de vacunación (opcional)

## Ropa

- Pantalón de senderismo (corto/largo), pantalón de chándal o leggings
- Ropa interior funcional
- Camiseta de manga corta/larga
- Chaqueta o suéter de forro polar
- Chaqueta softshell o chaleco
- Chaqueta ligera, transpirable e impermeable o poncho
- Chaqueta aislante
- Pañuelo multifuncional
- Calcetines funcionales, calcetines de repuesto (opcional)

## Alimentación y otros

- Snacks (nueces, barras/geles energéticos, frutas secas, chocolate) y una pequeña merienda (no lleves demasiado, en nuestros puntos de abastecimiento habrá suficiente)
- Tabletas o polvo de electrolitos/magnesio
- Bolsa de agua o botellas (mín. 1,5 litros)
- Vaso reutilizable (opcional)
- Navaja
- Mechero
- Dinero en efectivo, DNI, tarjeta de seguro, tarjeta bancaria (mejor en una bolsa de plástico impermeable)

## Tecnología y orientación

- Mapa topográfico y brújula
- Smartphone cargado con números de emergencia
- App de navegación (por ejemplo, Komoot) o dispositivo GPS
- Linterna frontal con pilas de repuesto
- Auriculares
- Powerbank
- Cable de carga
- Reloj deportivo con banda pectoral (opcional)
- Cámara (opcional)

## Opcional (según la temporada y la temperatura)

- Ropa interior térmica
- Camiseta de recambio
- Gorro
- Guantes
- Pequeño termo
- Pantalón impermeable
- Paraguas
- Funda impermeable para la mochila
- Protector solar y bálsamo labial
- Sombrero o gorra
- Gafas de sol
- Aislante o cojín para sentarse
- Polainas (opcional)

## Higiene y seguridad

- Kit de primeros auxilios (incluyendo apósitos para ampollas, desinfectante, cinta adhesiva, manta de emergencia) y otros medicamentos

