

Lista de equipaje para senderismo: Excursión de varios días

Equipo

- Mochila con impermeable (aprox. 25-40 litros)
- Botas de montaña
- Sandalias/chanclas (para la noche)
- Bastones de senderismo ajustables (si es necesario)

Ropa

- Pantalones/leggings de senderismo (cortos/largos)
- Pantalones o mallas para correr
- Ropa interior funcional
- Camiseta de manga corta/larga
- Chaqueta o jersey polar
- Chaqueta o chaleco softshell
- Chubasquero y pantalones de lluvia
- Chaqueta aislante
- Bufanda multifuncional
- Calcetines funcionales
- Cambio de ropa y calcetines

Tecnología y orientación

- Mapa topográfico y brújula
- Guía de senderismo si es necesario
- Smartphone cargado con números de emergencia
- Aplicación de navegación (por ejemplo, Komoot) o dispositivo GPS
- Linterna frontal con pilas de repuesto
- Banco de energía
- Fuente de alimentación + cable de carga
- Reloj deportivo con correa para el pecho si es necesario
- Prismáticos, cámara si es necesario (si aún queda espacio)
- Transmisor de emergencia si es necesario

Higiene y seguridad

- Botiquín de primeros auxilios en la mochila (incluye tiritas para ampollas, desinfectante, esparadrapo, manta de rescate, silbato y saco de vivac de emergencia) y otros medicamentos
- Pinzas/tarjeta para garrapatas
- Información de contacto en caso de emergencia
- Filtro de agua
- Cepillo y pasta de dientes
- Jabón (biodegradable)
- Desodorante, cepillo/peine, lazos para el pelo, maquinilla de afeitar si es necesario
- Vaso menstrual/productos de higiene femenina si es necesario
- Toalla pequeña de microfibra
- Pañuelos/papel higiénico y bolsa de basura pequeña
- Gafas/lentes de contacto en caso necesario

Catering y otros artículos

- Aperitivos (frutos secos, barritas energéticas/cereales, fruta seca)
- Pan/harina (dependiendo del recorrido)
- Pastillas o polvos de electrolitos/magnesio
- Bolsa de agua o botellas de agua (mín. 1,5 litros)
- Navaja de bolsillo
- Dinero en efectivo, pasaporte (de viaje), tarjeta del Club Alpino, tarjeta del seguro, tarjeta de vacunación (guardados en una bolsa impermeable)



Lista de equipaje para senderismo: Excursión de varios días

Opcional (según la temporada y la temperatura)

- Ropa interior de esquí
- Ropa de baño
- Gorro
- Guantes
- Termo pequeño
- Paraguas
- Crema solar y protector labial
- Gorra o sombrero para el sol
- Repelente de mosquitos
- Gafas de sol, gafas de glaciador si es necesario
- Almohadilla/cojín para el asiento
- Púas/botas, polainas si es necesario
- Equipo de escalada si es necesario

Extras para excursiones a la montaña

- Saco de dormir
- Tapones para los oídos

Extras para excursión de varios días con tienda de campaña

- Saco de dormir
- Tienda, lona o saco de vivac
- Esterilla
- Cocina de gas
- Utensilios de camping (olla/taza, cubiertos)

