

## **MATERIAL PARA LA SALIDA A LA NIEVE 2013**

### **HAY QUE LLEVAR PUESTO:**

PANTALÓN ABRIGADO (NO VAQUERO)

CAMISETA + SUDADERA/JERSEY/POLAR + ABRIGO ANORAK IMPERMEABLE

BOTAS IMPERMEABLES (DE MONTAÑA)

GORRO, BUFANDA O BRAGA

### **DENTRO DE LA MOCHILA (MEJOR SI ESTA ES IMPERMEABLE):**

**ROPA, DENTRO DE BOLSAS DE PLÁSTICO:**

PANTALÓN IMPERMEABLE DE NIEVE

GUETRES/POLAINAS

PANTALÓN DE CAMBIO

SUDADERA DE CAMBIO

CAMISETA DE CAMBIO

ROPA INTERIOR DE CAMBIO

ZAPATILLAS DEPORTIVAS DE CAMBIO

UN PAR DE BOLSAS DE PLÁSTICO EXTRAS

GORRA

GAFAS DE SOL

CREMA SOLAR Y PROTECTOR LABIAL

CANTIMPLORA

PAÑUELOS DE PAPEL

COMIDA: BOCADILLO O TARTERA (y algo energético para media mañana)

MEDICINAS DE USO HABITUAL