



## Artículos personales para Travesías de Senderismo



### Ropa:

- Un juego por día (interior, camiseta manga corta, medias)
- Short o bermuda
- Malla de baño o similar
- Ropa de abrigo (buzo, campera y pantalón cómodo)
- Gorro con visera y de abrigo
- Championes viejos o Botas de senderismo
- Equipo de lluvia (Capa)
- Toalla




### Camping:

- Carpa
- Sobre de dormir
- Colchoneta o colchón inflable (opcional)
- Cuerdas
- Silla plegable (opcional)




### Alimentación:

- Almuerzo 1er día
- Plato, cubiertos y jarra
- Desayunos y meriendas (café, té, azúcar, mate, yerba, etc.)
- Frutas (manzanas, naranjas)
- Agua mineras (o de la canilla) = 1 litro por caminata
- Cereales, granolas y o chocolates




**Botiquín y tocador (pequeño):**

Repelente  
 Protector solar  
 Jabón  
 Champú (opcional)  
 Cepillo y pasta dental  
 Papel higiénico


Remedios generales (personales y necesarios)  
 Analgésicos  
 Anti alérgicos  
 Diarreicos  
 Picaduras  
 Venda




**Accesorios:**

Lentes de sol (con sujetador)  
 Cámara de fotos, filmadora, GPS, etc.  
 Termo y mate (a gusto)  
 Linterna (de minero preferentemente)  
 Bastón




**Lo que no se puede llevar**

Botas de goma  
 Armas de ningún tipo  
 Equipos sonoros (ven a disfrutar de los sonidos de la naturaleza)



**Recordar:**

Para todo lo que se pueda mojar: Bolsas ZIP es lo mejor  
 Todo lo que se lleve tiene que entrar en una mochila grande (60 litros)  
 Cuanto más lleves más pesa y más ocupa  
 Recordá que hay cosas que se llevan que son comunes del grupo (No cargues de mas)