

Productos de higiene y primeros auxilios

Cantidad		Peso
<input type="checkbox"/>	_____ cepillo de dientes y dentífrico	_____
<input type="checkbox"/>	_____ jabón duro	_____
<input type="checkbox"/>	_____ neceser (con peine, desodorante, etc.)	_____
<input type="checkbox"/>	_____ protector solar	_____
<input type="checkbox"/>	_____ toalla de microfibra	_____
<input type="checkbox"/>	_____ pañuelos	_____
<input type="checkbox"/>	_____ botiquín de primeros auxilios con vendas, desinfectante, etc.	_____
<input type="checkbox"/>	_____ botiquín de medicamentos	_____
<input type="checkbox"/>	_____ pinzas para las garrapatas (dependiendo de la zona)	_____
<input type="checkbox"/>	_____ mini-kit de costura (opcional)	_____
<input type="checkbox"/>	_____ bolsa para la ropa sucia / bolsa estanca	_____
<input type="checkbox"/>	_____ bolsa para la basura	_____
Peso total		_____

Equipamiento de trekking

Cantidad		Peso
<input type="checkbox"/>	_____ esterilla aislante	_____
<input type="checkbox"/>	_____ saco de dormir	_____
<input type="checkbox"/>	_____ saco de vivac	_____
<input type="checkbox"/>	_____ alimentos	_____
<input type="checkbox"/>	_____ tienda de campaña	_____
<input type="checkbox"/>	_____ cocina de camping y combustible	_____
<input type="checkbox"/>	_____ encendedor para acampadas	_____
<input type="checkbox"/>	_____ olla de camping	_____
<input type="checkbox"/>	_____ vajilla y cubiertos	_____
<input type="checkbox"/>	_____ herramienta multiusos	_____
<input type="checkbox"/>	_____ filtros de agua / pastillas potabilizadoras de agua	_____
<input type="checkbox"/>	_____ esponja y paño de cocina	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
Peso total		_____

Equipamiento para dormir en refugios

Cantidad		Peso
<input type="checkbox"/>	_____ saco de dormir	_____
<input type="checkbox"/>	_____ calzado de descanso	_____
<input type="checkbox"/>	_____ tapones para los oídos	_____
<input type="checkbox"/>	_____ acreditación de federado (si es necesario)	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
Peso total		_____

El equipo necesario para ir de excursión va a depender de la duración de la caminata, de la región a la que vayas y del clima que te vayas a encontrar. Encontrarás más información al respecto [en nuestro artículo](#).