

Equipamiento para hacer senderismo y trekking

Cada excursión debe planificarse detenidamente y con tiempo. Por supuesto, no necesitarás el mismo equipamiento para una excursión de un día que para una ruta de varias semanas. Por eso, deberás adaptar tu equipo de senderismo a cada circunstancia.



Ropa



- calzado de montaña
- calcetines de montaña
- pantalones de trekking (a poder ser, convertibles)
- camiseta técnica (manga corta/manga larga)
- ropa interior técnica
- chaqueta polar
- chaqueta técnica transpirable
- chubasquero
- pantalones de lluvia
- braga multifuncional
- gorra/gorro de lana
- guantes
- gafas de sol

Equipo de senderismo



- mochila de montaña
- protector de lluvia para la mochila
- bastones de senderismo
- cantimplora
- tapones para los oídos
- mapas, guías de senderismo
- brújula, dispositivo GPS
- smartphone
- cargadores, power bank
- DNI/pasaporte
- tarjeta federativa (si procede)
- dinero en efectivo, tarjeta de débito o crédito (opcional)
- tarjeta sanitaria, Tarjeta Sanitaria Europea (si procede), comprobante del seguro médico (si procede)
- pequeño kit de costura (opcional)

Equipo de seguridad



- linterna de bolsillo/frontal
- navaja de bolsillo
- silbato de emergencia
- manta de salvamento
- encendedor
- botiquín de primeros auxilios con vendas, desinfectante, pinzas, etc.
- apósitos para ampollas
- botiquín de viaje (analgésicos, antidiarreicos, etc.)
- pastillas potabilizadoras de agua
- alimentos duraderos de emergencia para unos 2 días

Productos de higiene



- cepillo de dientes, dentífrico (en pastillas)
- jabón duro
- toalla de microfibra
- neceser con peine, desodorante, etc. (opcional)
- protector solar (mínimo FPS 30)
- bolsa para la ropa sucia/dry bag
- bolsa de basura
- papel higiénico (opcional)

Equipo de trekking



- mochila de trekking (entre 40 y 70 l)
- esterilla para dormir
- saco de dormir
- saco de vivac
- tienda de campaña
- alimentos para trekking
- herramienta multiusos
- hornillo de camping, combustible
- chispero/encendedor para acampadas
- olla, platos, cubiertos
- filtro de agua
- esponja, paño de cocina

Peso total:

Notas:



El equipamiento necesario para tu excursión también dependerá de la duración de la ruta, de la zona por donde transcurra y de la época del año. Encontrarás más información y consejos para preparar tu mochila de senderismo en nuestro artículo [«Equipamiento de senderismo para principiantes»](#).