

## LISTA DE MATERIAL OBLIGADO PARA LA ACTIVIDAD

### Hoja de preparación

MATERIAL TÉCNICO	PESO
<input type="checkbox"/> Mochila de 40/45L con cubrelluvia ***	
<input type="checkbox"/> Arnés *	
<input type="checkbox"/> Crampones con antiboot semiautomáticos *	
<input type="checkbox"/> Piolet clásico *	
<input type="checkbox"/> Casco *	
<input type="checkbox"/> 2 bastones telescópicos	
<input type="checkbox"/> Línea de vida o cabo de anclaje con su mosquetón de seguridad *	
<input type="checkbox"/> 2 mosquetones HMS *	
<input type="checkbox"/> Tornillo de hielo (en caso de que se tenga) *	
<b>TOTAL PESO</b>	

MATERIAL PERSONAL ***	PESO
<input type="checkbox"/> Crema solar (50 protección)	
<input type="checkbox"/> Protector labial	
<input type="checkbox"/> Saco sábana ligero (seda)	
<input type="checkbox"/> Botella de agua (1 litro mínimo, mejor 1,5L) o Camelbak	
<input type="checkbox"/> Termo pequeño	
<input type="checkbox"/> Frontal con pilas de repuesto	
<input type="checkbox"/> Bolsa estanca con DNI, Móvil, dinero en Euros y Francos suizos	
<input type="checkbox"/> Cámara de fotos	
<input type="checkbox"/> Neceser higiene personal (cepillo y pasta de dientes, papel...)	
<input type="checkbox"/> Bote pequeño de jabón para lavar la ropa	
<input type="checkbox"/> Botiquín	
<b>TOTAL PESO</b>	

VESTIMENTA	PESO
<input type="checkbox"/> Botas semirígidas o rígidas **	
<input type="checkbox"/> Camiseta térmica corta **	
<input type="checkbox"/> Camiseta térmica de manga larga	
<input type="checkbox"/> Forro polar fino **	
<input type="checkbox"/> Primaloft o plumas ligero	
<input type="checkbox"/> Chaqueta impermeable Gore-Text	
<input type="checkbox"/> Chaleco (opcional) **	
<input type="checkbox"/> Pantalón largo (Gore-Tex, softshell o Scholler) **	
<input type="checkbox"/> Pantalón corto (opcional)	
<input type="checkbox"/> Mallas finas *	
<input type="checkbox"/> 2 pares de calcetines térmicos **	
<input type="checkbox"/> 1 par de calcetines finos	
<input type="checkbox"/> 1 par de guantes finos *	
<input type="checkbox"/> 1 par de guantes impermeables *	
<input type="checkbox"/> Gorro <input type="checkbox"/> Buff <input type="checkbox"/> Gorra **	
<input type="checkbox"/> Polainas *	
<input type="checkbox"/> Gafas de sol (protección 4) **	
<input type="checkbox"/> Gafas de ventisca	
<b>TOTAL PESO</b>	

BOTIQUÍN INDIVIDUAL
<input type="checkbox"/> Analgésicos: Paracetamol (Gelocatil, Termalgil, Frenadol...) y Aspirina
<input type="checkbox"/> Anti-Inflamatorios: Ibuprofeno (Espidifen, Neubrufen...)
<input type="checkbox"/> Antibióticos, Antidiarréicos, antiséptico intestinal
<input type="checkbox"/> Desinfectante
<input type="checkbox"/> Pomada antibiótica y anti-inflamatoria
<input type="checkbox"/> Gasas, esparadrapo, tiritas (varias tallas), venda
<input type="checkbox"/> Segunda piel (Elastoplast), Ampollas (Compeed)
<input type="checkbox"/> Sales minerales y potabilizantes (Micropur Forte) para el agua
<input type="checkbox"/> Colirio
<input type="checkbox"/> Manta térmica o de supervivencia

**PESO MOCHILA POR SENDA:.....**

**PESO MOCHILA POR GLACIAR:.....**

\*\*\* Siempre va en la mochila (cargado)

\*\* Puesto (normalmente)

\* Puesto en marcha glaciar

**NOTAS:**.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....