

GUÍA DE EQUIPAMIENTO Y VESTIMENTA

Para garantizar tu seguridad y comodidad durante la ruta, es fundamental contar con el equipo adecuado. Sigue estas recomendaciones esenciales para prepararte:

VESTIMENTA (SISTEMA DE CAPAS)

Primera capa: ropa térmica para mantener la piel seca.

Segunda capa: abrigo (polar o pluma) para retener el calor.

Tercera capa: chaqueta impermeable y cortaviento.

Accesorios: gorro, guantes y sombrero o jockey para protegerte del frío y el sol.

CALZADO

Botas de trekking de caña alta: preferiblemente impermeables, para mayor estabilidad y protección en terrenos irregulares.

PROTECCIÓN PERSONAL

Gafas de sol: para protegerte de la radiación y el reflejo.

Protector solar: indispensable, incluso en días nublados.

EQUIPAMIENTO ADICIONAL

Bastones de trekking: útiles para equilibrar el peso en subidas y bajadas.

Mochila cómoda: con la capacidad necesaria para la jornada.

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

Agua: cantidad suficiente para todo el recorrido.

Snacks: alimentos energéticos o comida ligera para mantener el ritmo.



patagonia