



# **CHECKLIST DE EQUIPO**

## **Trekking en Nepal**



**alturaexpeditions.com**  
**@alturaexpeditions**



## TRANSPORTE Y MOCHILAS

- Petate 100 L (transportado por porteador)
- Mochila 35 L para rutas diarias
- Funda impermeable para la mochila
- Bolsas de plástico/estancas para proteger ropa y material



## CALZADO

- Botas de montaña (ya usadas previamente)
- Zapatillas trail o sandalias para descanso
- Polainas (opcional)



## MATERIAL TÉCNICO Y ACCESORIOS

- Bolsa de hidratación (mínimo 2 litros)
- Botella de agua (1 litro, llevar 2)
- Bastones de trekking
- Linterna frontal + pilas de repuesto
- Pequeño botiquín personal
- Navaja multiusos
- Mapa de la zona + brújula
- GPS



## ROPA DE MONTAÑA



Pantalón interior térmico de merino



Camiseta interior térmica de merino



Camisetas técnicas (cortas y largas)



Forro polar o similar



Pantalones de trekking



Chaqueta impermeable (tipo Gore-Tex)



Chaqueta cálida (plumas o sintética)



Ropa interior técnica (varios juegos)



Calcetines finos x 6 pares



Calcetines gruesos x 2 pares



Guantes finos



Guantes gruesos (impermeables/cálidos)



Gorro



Braga de cuello / Buff



## DESCANSO Y REFUGIO



Saco de dormir (comfort -10 °C aprox.)



Funda interior para saco de dormir (opcional)



Ropa de refugio (pantalón ligero, camiseta limpia, sudadera/forro cómodo, calcetines secos, calzado cómodo)



Tapones para los oídos



Toalla pequeña



Cargador para el móvil y adaptador



Batería portátil (powerbank)



## ACCESORIOS DE PROTECCIÓN



Gafas de sol de alta montaña (Categoría 3-4) - 2 pares



Gorra o sombrero



Crema solar alta protección (FPS 50+)



Bálsamo labial con protección solar



Tabletas de purificación de agua



Artículos de aseo personal (llevar 2 rollos papel higiénico)



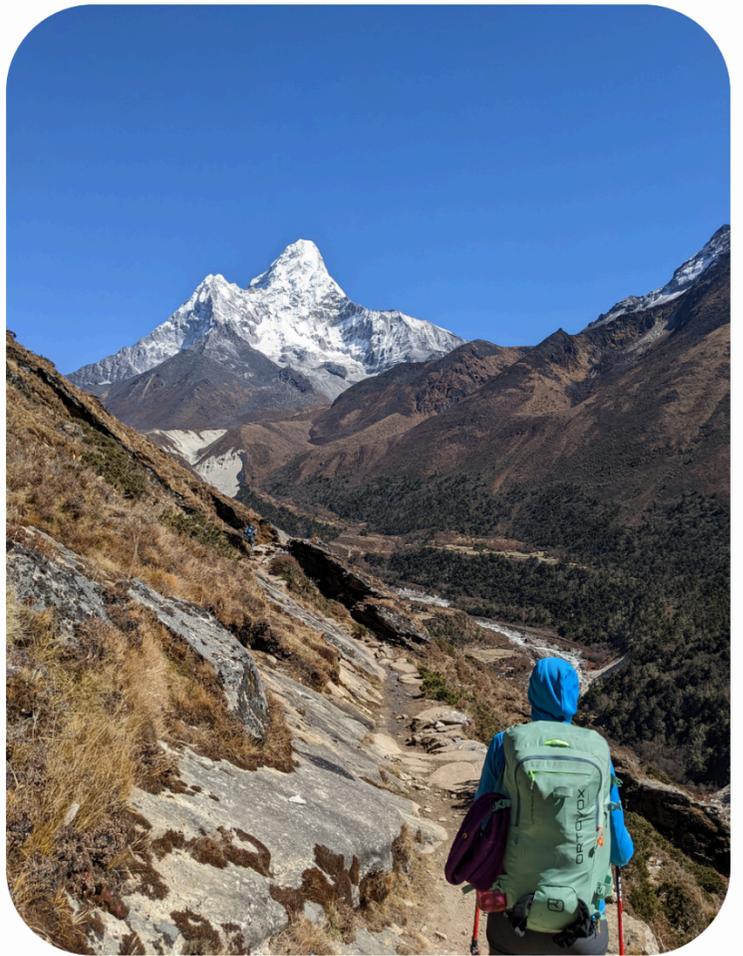
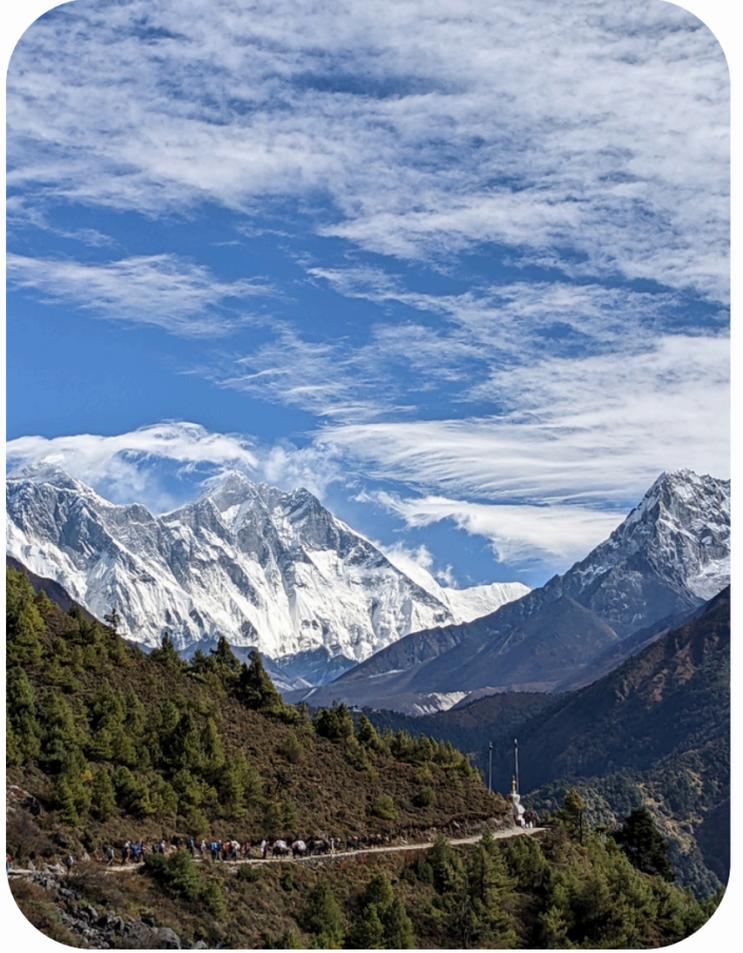
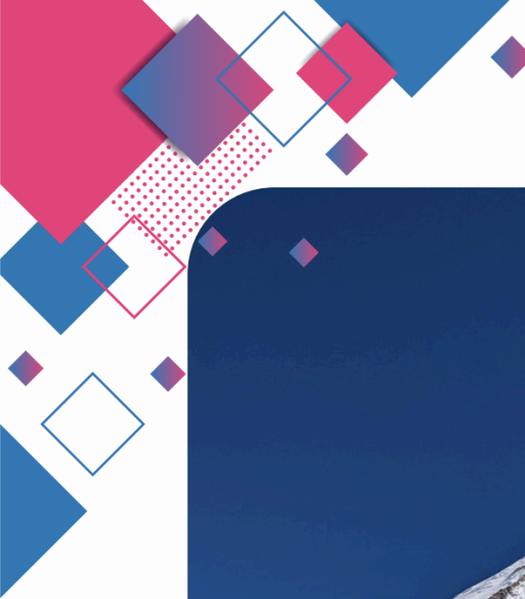
## OTROS ELEMENTOS



Pasaporte



Dinero en efectivo





# ¿Tienes alguna duda?

 *Escríbenos a:*

[info@alturaexpeditions.com](mailto:info@alturaexpeditions.com)

 *Visítanos en:*

[alturaexpeditions.com](http://alturaexpeditions.com)

 *Instagram:*

[@alturaexpeditions](https://www.instagram.com/alturaexpeditions)

 *WhatsApp:*

[+34 684 79 41 56](https://wa.me/34684794156)