

**- NO PODEMOS MANTENER TU SEGURIDAD SI NO PONES DE TU PARTE-**

## **Material obligatorio y recomendado para participar en los itinerarios del campamento FEDME 2018**

### **CALZADO DE MONTAÑA (bota o zapatilla de montaña)**

En cada ruta y según el estado del terreno y/o previsión meteorológica se recomendará el tipo de altura de la caña del calzado (bota o zapatilla). También si la organización lo cree necesario **se exigirá obligatoriamente el uso de botas de montaña de *trekking*** para realizar las rutas.

**IMPORTANTE: Todo participante debería disponer para el campamento tanto de botas como de zapatillas de montaña si no quiere quedarse fuera de alguna ruta por no disponer de botas cuando sean obligatorias.**

**IMPORTANTE: No se permitirá el uso de otro tipo de calzado que no sea específico de montaña y, en ningún caso, calzado abierto por muy baja que sea la dificultad de la ruta. Para las rutas está prohibido el uso de sandalias, zapatillas sin suela para terreno de montaña como las de tenis o carrera urbana, alpargatas, zapatos o mocasines.**

### **VESTIMENTA**

Como las rutas circulan por un entorno de media y alta montaña, además de tratarse de un territorio donde el clima puede cambiar de forma rápida y drástica **será obligatorio para todos los participantes** sea cual sea la dificultad de la ruta de los siguientes elementos:

- **Pantalón largo.** Si las características de la ruta junto a la meteo esperada permiten el uso de **pantalón corto**, se llevará una pieza para cubrir el resto de pierna que queda al descubierto, ya sea llevando un segundo pantalón o malla larga en la mochila en todos los casos.
- **Primera capa cuerpo** (camiseta) de manga corta transpirable y de secado rápido (*no se recomiendan camisetas de tirantes por no ser adecuadas con el transporte de mochilas*),
- **Segunda capa cuerpo**, capa térmica consistente en un forro fino/medio o camiseta térmica manga larga.
- **Tercera capa cuerpo**, chubasquero impermeable y cortavientos con capucha.
- **Braga o buff.**

Aunque parte de estas prendas no se utilicen durante el itinerario se transportarán en la mochila durante todo el trayecto y listas para usar ante cambios meteorológicos o cualquier imprevisto y evitar la hipotermia en caso de cambio de meteo o incidente que produzca prolongar la jornada o pasar la noche fuera.

## CONTENIDO MÍNIMO DE LA MOCHILA

- **Mochila de montaña** de 20-30 litros con su funda impermeable.
- **Manta térmica.**
- **Botiquín personal** con los medicamentos especiales si se requieren (*aunque se haya rellenado la ficha de enfermedades o lesiones recurrentes, avisar al guía antes del inicio de la ruta de vuestra situación especial de salud*).
- **Agua** (*mínimo 2 litros, pero este dato se contrastará en la charla informativa*).
- **Comida** (*según duración de la ruta*).
- **Frontal.**
- **Crema solar, gorra/sombrero y gafas de sol.**
- **Documentación y teléfono cargado**

**LA FALTA DE PARTE DE ESTE MATERIAL  
PUEDE SUPONER QUE EL RESPONSABLE  
DE LA RUTA NO PERMITA LA  
PARTICIPACIÓN EN ELLA**