

# LA DESBANDÁ

## I MARCHA SENDERISTA

DEL 7 AL 17 DE FEBRERO DE 2017 DE MÁLAGA A ALMERIA

### RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS PARTICIPANTES

#### A) MATERIAL NECESARIO DE USO FRECUENTE:

- ✓ Gorra, gafas, braga de cuello, bote de agua, bastones, crema solar
- ✓ Prendas de abrigo (Chaqueta, plumón, forro polar), Camiseta técnica transpirable, pantalón de senderismo,
- ✓ Chubasquero tipo goretex o poncho, paraguas (resistente), guantes finos y gorro.
- ✓ Calcetines de grosor normal (ni muy finos ni muy gruesos),
- ✓ Botas o zapatillas de senderismo
- ✓ Mochila de 25/ 30 litros,

#### B) OTRO MATERIAL IMPORTANTE:

- ✓ Chaqueta fina para abrigarse en las paradas, , pantalón corto y/o mallas
- ✓ Botiquín con: compeed, tiritas, esparadrapo, gasas, vendas, tijeras, desinfectante, y medicamentos propios de cada uno.
- ✓ Comida: frutos secos, chocolate, barrita energética, bocadillos, fruta.
- ✓ Cámara de fotos, dinero en efectivo, documentación, tarjeta de crédito
- ✓ 1 Camiseta técnica, 1 Calcetines y 1 Ropa interior por etapa
- ✓ 1 Pantalón de senderismo de repuesto y zapatillas de repuesto,
- ✓ Frontal o pequeña linterna
- ✓ Cargador del móvil
- ✓ Bolsas de plástico
- ✓ información sobre las Desbandá

#### C) PARA LA NOCHE Y EL ASEO DIARIO

- ✓ Esterilla inflable (recomendable), esterilla de espuma, saco de dormir
- ✓ Chanclas para la ducha,
- ✓ Papel higiénico
- ✓ Toalla,
- ✓ Neceser con material personal