|  |  |
| --- | --- |
| **Título componente** | **Pestañas verticales** |
| **Título** | Equipo básico para una caminata. |
| **Texto descriptivo** | El equipo básico para una caminata incluye calzado adecuado, mochila, agua, protección solar y un botiquín. |
| **Título (máx 6 palabras)** | **Texto** |
| Dormir | Saco de dormir adecuado para la temperatura y el clima de la zona. Es recomendable elegir un saco de dormir ligero, fácil de comprimir, y con capacidad de mantener el calor en temperaturas bajas. Si la caminata se realiza en clima cálido, un saco de dormir de menor grosor será suficiente, mientras que para climas fríos, un saco de dormir con buena retención térmica y resistencia a la humedad es esencial. |
| Aseo | Elementos de higiene personal compactos y ligeros, como un cepillo de dientes pequeño, jabón biodegradable, una toalla de microfibra (que se seca rápidamente y ocupa poco espacio), y papel higiénico. Es recomendable llevar el papel en una bolsa hermética para protegerlo de la humedad, y una bolsa adicional para desecharlo si es necesario. |
| Calzado | Botas o zapatos de caminata con suela antideslizante y labrado profundo, que proporcionen tracción y estabilidad en terrenos irregulares o resbaladizos. Es importante que el calzado sea resistente al agua o de secado rápido, y que brinde soporte adecuado para el tobillo. Se recomienda probar el calzado con antelación para evitar rozaduras o incomodidades durante la caminata. |
| Calzado de Campamento | Sandalias o zapatos ligeros y cómodos para usar en el campamento, permitiendo que los pies descansen después de la caminata. Deben ser fáciles de empacar y ofrecer buena ventilación. Las sandalias con suela antideslizante son una excelente opción, ya que permiten movilidad en terrenos irregulares del campamento. |
| Aislante Térmico | Esterilla o colchoneta que proporcione aislamiento del suelo frío o húmedo. Un aislante térmico de espuma o inflable es ideal, ya que mejora la comodidad y ayuda a mantener el calor al dormir. Es recomendable elegir un aislante compacto y liviano para facilitar su transporte. |
| Protección contra la Lluvia | Plástico o poncho impermeable de buen tamaño para proteger tanto a la persona como a la mochila en caso de lluvia. Si se espera lluvia intensa, es ideal contar con un poncho resistente y de alta cobertura, o con fundas impermeables para la mochila. |
| Sombrero o Gorra | Sombrero de ala ancha o cachucha para proteger la cara y el cuello del sol. Es ideal que el material sea ligero, transpirable y con factor de protección solar (UPF). Los sombreros de ala ancha brindan mayor protección en climas soleados y calurosos. |
| Protección Solar e Insectos | Bloqueador solar de amplio espectro (SPF 30 o superior) para evitar quemaduras solares, y repelente de insectos con ingredientes como DEET o picaridina, eficaces contra mosquitos y otros insectos. Se recomienda aplicarlos regularmente, especialmente en zonas de alta exposición al sol o con abundante vegetación. |
| |  | | --- | | Bolsa para Basura | | Bolsa resistente para recoger toda la basura generada durante la caminata. Es importante recoger todos los residuos, incluyendo envoltorios de alimentos y materiales biodegradables, para dejar el entorno natural limpio. Llevar varias bolsas herméticas puede ayudar a mantener la mochila organizada y libre de olores. |