

### **Qué llevar para protegerse:**

- Calzado adecuado (zapatillas de trekking o similares)
- Gorra de verano o gorro de invierno (no hay sombra en ninguna parte del camino)
- Lentes de sol
- Protector solar si es primavera/verano
- Bastones de senderismo si te es útil y funcional
- 

### **Qué llevar para comer e hidratarse:**

- Una fruta por persona y una barra de cereal
- Algo liviano para comer en la cima
- 2 litros de agua por persona (Es obligatorio)