

CHECKLIST

El Anillo de Picos

Mochila y Básicos

- Documentación (DNI, licencia federativa..)
- Dinero en efectivo
- Móvil
- Mochila de 30–40 litros
- Cubre mochila impermeable
- Bastones de trekking
- Frontal
- Pilas de repuesto
- Botiquín básico
- Manta térmica
- Silbato
- Cinta americana
- Navaja
- Cargadores
- Batería externa
- Bolsa para residuos
- Bolsa ropa sucia
- Bolsas estancas para la ropa, documentos..

Descanso e Higiene

- Saco sábana
- Tapones para los oídos
- Toalla de microfibra
- Neceser básico
- Protector solar
- Protector labial
- Papel higiénico
- Pastilla de jabón para lavar la ropa

Navegación y Orientación

- GPS
- Tracks fiables
- Mapas Offline
- Mapa físico
- Brújula

Opcional

- Móvil de repuesto
- Cámara
- Libreta y bolígrafo
- Paraguas pequeño
- Botas de repuesto
- Reserva pack picnic, desayunos y cenas en los refugios

ROPA

- Botas de trekking
- Pantalones de montaña (largos y cortos)
- Pantalón impermeable (pantalón de agua)
- Cortavientos impermeable
- Poncho impermeable
- Camisetas térmicas
- Camisetas técnicas
- Forro polar
- Plumas ligero o abrigo compacto
- Ropa interior
- Calcetines
- Gorra o gorro
- Guantes
- Buff
- Gafas de sol

Refugio

- Mallas o pantalón fino para estar en los refugios
- Chanclas

Post-travesía

- Ropa y calzado cómodos de recambio para dejar en el coche

Hidratación y Alimentación

- 1,5 - 2 litros de agua (pocos puntos para recargar)
- Snacks (barritas energéticas, frutos secos, chocolate...)
- Sales minerales
- Pastillas potabilizadoras

