

RECOMENDACIONES SENDERIMO INCLUSIVO ESFUERZA 2026

CALZADO:

- Calzado deportivo cerrado, impermeable o no (según meteorología) con suela de buen agarre.

VESTIMENTA:

- Ropa cómoda y acorde con la meteorología del día.
- Ropa de abrigo y /o impermeable (según presión meteorológica)
- Gorra o gorro para el sol o el frío.
- Calzado, ropa de repuesto y toalla (opcional)

AVITUALLAMIENTO:

- Botella de agua o bebida isotónica para hidratarse.
- Frutos secos, galletas, fruta, etc. para el camino.

ACCESORIOS:

- Pequeña mochila.
- Pequeña bolsa de basura.
- Pañuelos de papel desechables.
- Documentación.
- Gafas de sol.
- Crema solar / protector labial.
- Paraguas (según la previsión meteorológica).
- Bastones de trekking (opcional).