














MATERIAL BÁSICO RECOMENDADO

“PARQUE NATURAL DEL SEÑORÍO DE BERTIZ Y VALLE DE BAZTAN”

EXPLICACIÓN






En el siguiente apartado expondremos una lista de material básico recomendado para realizar la ruta de 3 días.

MATERIAL DE MONTAÑA

Mochila (45-55 litros. Necesario para llevar ropa para 3 días.)	
Botas de monte impermeables (Gore-Tex)	
Chanclas o calzado tipo "Crocks"	
Calcetines (un par para cada día)	
Pantalones largos	
Ropa termica. Camiseta, forro, pantalones...	
Chubasquero impermeables GORE-TEX	
Plumifero (para protegernos del frío)	
Guantes y gorro de invierno	
Gafas de sol	
Crema protectora (piel y labios)	
Bastones de monte	
Cantimplora (para poder transportar 2 litros de agua por lo menos)	







MATERIAL INDISPENSABLE

Cosas para la higiene personal	Cepillo y pasta de dientes, desodorante...	
Pañuelos / papel higiénico		
Botiquín básico	lo explicaremos en el apartado de primeros auxilios	
Linterna frontal para la noche		
Paraguas		

ALMUERZOS Y TENTEMPÍÉS

Los almuerzos y tentempiés, los tendrán que gestionar los participantes, debiendo llevar la comida desde casa con antelación, o gestionándola en los pueblos por los que podamos pasar.

AGUA	<ul style="list-style-type: none">• El cliente deberá gestionar su propia agua durante la ruta	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">• Dispondremos de desayuno en los respectivos albergues	
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none">• El cliente deberá gestionar su propio almuerzo para los 3 días	
CENA	<ul style="list-style-type: none">• La cena del viernes está incluido en el precio.• La cena del Sabado en Amaiur lo haremos en el Hotel. No está incluido en el precio	
OTROS	<ul style="list-style-type: none">• Chocolate• Frutos secos• Fruta	

