

# INSTRUCTIVO

**TOMA EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES PARA QUE TU EXPERIENCIA EN LEGENDARIOS SEA LA MEJOR.**



## ¿Cómo debe ser mi mochila?

- Tu mochila o morral debe tener como mínimo 45 litros de capacidad.
- El peso máximo de tu mochila debe ser de 13 kilos , incluyendo tienda para acampar y bolsa para dormir.
- Tu mochila debe tener cubierta impermeable ( Puedes usar una bolsa de basura).
- Tu mochila es personal y de uso individual.

## ¿Qué documentos debo llevar? ( obligatorio)

- Cédula de ciudadanía , tarjeta de identidad o pasaporte

## ¿Qué prendas debo empacar?

- Pantalones adecuados para senderismo (Hiking) Evitar llevar lonas o jeans
- Traje o short para baño
- Camisetas manga larga y corta
- Sombrero o gorra
- Chaqueta impermeable
- Gafas de sol
- pañuelo grande
- Medias deportivas para caminar (2 a 3 pares)

## ¿Qué zapatos debo llevar?

- Tenis o botas para senderismo

## ¿Qué debo llevar para dormir?

- Tienda para acampar para uso individual ( carpa)
- Bolsa para dormir o manta
- Aislante Termico para colocar bolsa de dormir puede ser una colchoneta de espuma

## ¿Cómo debe llevar para comer?

- Cuchara para comer
- Termo de agua de 1 litro reutilizable o equipo de hidratación
- 2 litros de Agua para la primera noche
- No debes traer ningun tipo alimentos a no ser que tengas una dieta estricta, alergia o patología que requiera una alimentación especial.

## ¿Qué artículos de higiene personal debo llevar?

- Toalla , papel higienico o pañitos humedos.
- parches para ampollas , aspirinas.
- Vacelina, talco , desodorante , jabón.
- Repelente para mosquitos , protector solar y de labios.
- Otros articulos necesarios para tu higiene personal que sean amigables con el medio ambiente.

## Otros articulos necesarios

- Linterna ( Preferencia de cabeza)
- Baterias para linterna
- Biblia ( obligatorio llevar en bolsa impermeable para mantenerla seca)
- Plastico 2x2 para lluvias y refugio de emergencia
- 5 metros de cuerda de 5 milímetros
- Bolsas ziploc de 220 gr aprox.
- Olla pequeña para hacer café

**NOS ESPERA UN CAMINO ,  
NOS ESPERA UNA MONTAÑA.**

