

MATERIAL

Jaqueta impermeable i transpirable (tipus Gore-tex)	
Impermeable tipus <i>capelina</i> que tapi la motxilla o protector de pluja per a la motxilla	
Folre polar gruixut	
Jaqueta paravent o folre prim	
Malles tèrmiques interiors del cos i cames	
Pantalons llargs	
Pantalons curts	
Mitjons-calcetins i recanvis	
Calçotets licra en camal i recanvis	
Samarretes de màniga llarga i recanvis	
Gorra per al sol	
<i>Gorro</i> polar per al fred	
Ulleres de sol (factor 4) + funda	
Guants	
Sac de dormir lleuger (≈1 kg)	
Funda de bivac transpirable	
Aïllant inflable i pedaços per reparar punxades	
Manta tèrmica	
Frontal i piles recanvi	
Pals per caminar (segons tipus de jornada)	
Recipients menuts per posar oli, crema solar, sal...	
Bosses de plàstic per posar-hi roba (per la pluja)	

Convertidor 12Vcc – 230 Vac	
Llibreta anotacions i bolígrafs	
Fotocòpies color del mapa topogràfic de la zona. Ressenyes	
Mòbil i carregador. Bateria de recanvi i carregador portàtil	
Telèfons i freqüències dels refugis de la zona	
Pomada escaldades/cremades	
Esparadrap per evitar que els dits s'encetin de tant grimpar	
Pomada per als cops	
Crema protectora solar factor alt	
Betadine	
Fortasec	
Compeed per butllofes i nafres-llagues (pegats o líquid)	
Arnès regulable	
Peus de gat còmodes!	
2 cordes (½) de 50m cadascuna	
Metres de cinta plana o baga per ràpel i mallons	
Cintes exprés	
Tascons i <i>friends</i>	
Mosquetons de seguretat HMS	
Assegurador-rapel-lador (<i>Reverso</i> , placa...)	
Casc amb enganxall per frontal	
Bagues cosides per a reunions i assegurar	

MENJAR I VEURE

Esmorzar	
Llet en pols	
<i>Muesli</i> amb mel i xocolata	
Galetes	
Torrades o pa de motlle	
Melmelada (envasos amb porcions individuals)	
Mel (envasos amb porcions individuals)	
Dinar (durant el dia)	
1 peça de fruita (taronja...)	
Fruits secs (barreja)	
Xocolata (de rajola)	
Pa de motlle	
Formatge (2 llesques o 2 formatgets)	
Pernil salat	
Fuet, llonganissa o xoriço (tros)	
2 Barretes energètiques	
1 suc de fruita individual	

Sopar	
1 peça de fruita (maçana-poma, ...)	
1 sobre de sopa instantània	
1 sobre de pasta per cap (de 2 racions)	
1 amanida (en conserva)	
Varis cuina	
Bosses de plàstic per posar el menjar separat per àpats	
Fogó i bombones de gas	
Carmanyola per cuinar i per fer-la servir de plats	
Coberts i got	
<i>Camelback</i> de 2 o 3 litres	
Flectomin (o sals minerals)	
Gotes o pastilles potabilitzadores d'aigua	