



CHECKLIST DE RUTA

MATERIAL RECOMENDADO PARA REALIZAR LAS RUTAS

- CALZADO Y ROPA DEPORTIVA
- GORRA Y CREMA PROTECTORA SOLAR
- REPELENTE DE MOSQUITOS
- MOCHILA PEQUEÑA
- COMIDA (ligero tentempié, frutos secos o fruta)
- AGUA O BEBIDA ISOTÓNICA
- TELÉFONO MÓVIL (Con batería recargada completa)
- CAMISETA DE RECAMBIO (Para cambiarse si lo desea al término de la ruta)
- MINI-BOTIQUÍN (gasas estériles, vendas, tiritas, tijeras y gel hidroalcohólico)
- RECUERDA UTILIZAR MASCARILLA DE FORMA CORRECTA.