



Trekking Mule S.C. - NIF: J22391460
Casa Forcada, L'Arrabal. Guaso 22349,
Huesca. Spain.
(+34) 669 13 76 88 / (+34) 661 36 33 69

Equipo, material y alimentación

El equipo está limitado para llevar lo necesario para la ruta. Daremos a cada viajero una bolsa personal de 40 litros de capacidad para guardar todo lo necesario y lo llevarán las mulas.

Cada viajero llevará durante la ruta una mochila pequeña (tipo 21 litros) para guardar lo que necesite para el trayecto planteado ese día. Entre este material, el viajero siempre deberá llevar abrigo suficiente y agua.

También cada persona debe llevar el material que sea susceptible de romperse en caso de que la carga transportada por las mulas caiga al suelo.

En cada ruta elegida habrá una serie de materiales técnicos imprescindibles especificados en cada actividad.

Material imprescindible que debes llevar

- Botas de trekking: Las botas deben ser cómodas, cubrir los tobillos y es imprescindible que las hayas utilizado antes para evitar ampollas y rozaduras. Unos buenos calcetines también son muy importantes.
- Calzado cómodo para estar en el campamento: Unas sandalias o chancletas cómodas y que puedas ponerte con calcetines (por la noche suele refrescar).
- Saco de dormir:
 - Verano: Que tenga como mínimo una temperatura de confort de 0°. La temperatura por la noche puede llegar a bajo cero.
 - Primavera y Otoño: Es aconsejable una temperatura de confort como mínimo de -5° (sobre todo en las rutas de alta montaña).
 - Un saco sábana (un saco que nos ponemos por dentro del saco normal) es muy aconsejable, normalmente nos da un par de grados más y ayuda a mantener el saco exterior en buenas condiciones.
- Ropa adecuada para caminar por la montaña:
 - Camisetas térmica
 - Forro polar
 - Cortaviento
 - Cazadora impermeable
 - Gorro térmico
 - Protección para el sol:
 - Gorra
 - Gafas de sol

- Crema de sol, mínimo factor de 50
- Frontal (estilo minero) o Linterna: Las pilas son necesarias en ambos casos.
- Cantimplora de un litro de capacidad como mínimo.
- Si utilizas gafas de ver o lentillas, lleva unas de repuesto.
- Botiquín básico. Si necesitas medicinas, no las olvides.
- Documentación: DNI o Pasaporte en regla.
- Productos de higiene personales.
- Toalla.

Material aconsejable

- Baterías y tarjetas de memoria de repuesto para los aparatos eléctricos.
- Prismáticos.

Baños y duchas

A lo largo de las rutas, llevaremos baños y duchas portátiles que iremos montando cuando instalemos los campamentos.

En la gran mayoría de las rutas, todos los días nos podremos dar una ducha después de cada jornada de actividad. A cada viajero se le regalará al inicio de cada actividad un neceser junto con una pastilla de jabón biodegradable y no contaminante, para su uso durante el viaje y no ensuciar la zona destinada a la ducha.

Llevamos baños portátiles para cumplir con la norma y concentrar todo en un mismo punto. El papel higiénico que usamos está libre de cloro y es ecológico 100 %.

Alimentación

Desayuno abundante. Huevos fritos o revueltos, bacon, salchichas, zumos, cereales, pan, jamón, miel, mantequilla, te, café, leche, colacao...

La comida es normalmente ligera. Se repartirá un pic-nic a cada persona por la mañana.

La cena, también abundante. Cremas, sopas, verduras, arroz, pasta, pescado y carne. La dieta será variada y abundante.

Si eres vegetariano, celíaco, alérgico a algún alimento, coméntalo cuando reserves y el cocinero lo tendrá en cuenta.