

# LISTA DE EQUIPAJE

## EQUIPAJE

- Maleta de mano** (x1) — *O maleta grande / mochila*
- Mochila de día** (x1) — *Capacidad de 18–25 litros*
- Billetera** (x1) — *O estuche de viaje para documentos*

## OBJETOS DE VALOR

- Pasaporte** (x1) — *Validez mínima de 6 meses más*
- Billetes de avión** (x1) — *Digital e impreso*
- Tarjeta de crédito** (x1) — *Para llegada y emergencias*
- Tarjeta de seguro** (x1) — *Nº de seguro y teléf. emergencia*
- Formulario 250** (x2) — *1x impreso, completado y firmado*
- USD en efectivo** (Según contrato) — *Billetes de 100 sin doblar*
- USD/EUR adicionales** (Individual) — *Efectivo, billetes chicos*

## CALZADO

- Zapatillas deportivas** (x1) — *Para viaje y ciudades*
- Botas de senderismo** (x1) — *Opcional: según necesidad*

## TECNOLOGÍA

- Smartphone** (x1) — *Con funda protectora*
- Powerbank** (x1) — *Máx. 20.000 mAh / 100 Wh*
- Cámara** (x1) — *Opcional: con suficiente espacio*
- Cable de carga** (x1) — *Para cada dispositivo*
- Linterna frontal** (x1) — *Con baterías o recargable*

## SEGURIDAD & SALUD

- Gafas de sol** (x1) — *Protección UV / polarizadas*
- Protector solar** (x1) — *Con protección UV*
- Protector labial** (x1) — *Con protección UV*
- Spray nasal** (x1) — *Para las noches*
- Botiquín de viaje** (x1) — *Aspirina, analgésicos, carbón act.*

## ROPA

- Camisetas** (x2–3) — *Totalmente normales*
- Camisetas manga larga** (x2) — *1x fina y 1x gruesa*

- Sudadera con capucha** (x1) — *O chaqueta polar*
- Pantalones largos** (x2) — *1x urbano y 1x para naturaleza*
- Pantalón deportivo largo** (x1) — *Que quepa bajo otro*
- Pantalones cortos** (x1) — *O también vestido / falda*
- Ropa de baño** (x1) — *Para piscinas y aguas termales*
- Ropa térmica** (x1) — *Conjunto de manga larga*
- Ropa interior** (x5–6) — *Lo más cómoda posible*
- Calcetines** (x4–5) — *Incluyendo calcetines calientes*
- Chaqueta cortaviento** (x1) — *Preferiblemente con capucha*
- Buff / cinta para la cabeza** (x1) — *Muy útil*
- Toalla de viaje** (x1) — *Más bien pequeña*

## OTROS

- Saco sábana de seda** (x1) — *Opcional*
- Artículos de aseo** (x1) — *Según necesidades básicas*
- Botella de agua** (x1) — *Opcional: reutilizable*
- Té / especias / café** (x1-?) — *Opcional*
- Entretenimiento** (x1-?) — *Libro, podcasts, música, etc.*