



LISTA DE MATERIALES PARA PRACTICAR EL **BARRANQUISMO**

HOLA! ESTO ES LO QUE TIENES QUE LLEVAR PARA EQUIPARTE ADECUADAMENTE. ADEMÁS AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS A TENER EN CUENTA PARA DISFRUTAR DE LAS ACTIVIDADES DE BARRANQUISMO CON GOIUR ABENTURA

ROPA Y CALZADO

PARA LA APROXIMACIÓN

- Traje de baño o pantalón corto.
- Camiseta transpirable.

PARA EL BARRANCO

- Botas o zapatillas de cordones, en buen estado.
- Camiseta térmica, tejidos que no sean algodón.
- Gomas o cintas si se tiene el pelo largo.

UNA VEZ FINALIZADO EL BARRANCO

- Toalla.
- Ropa de recambio.
- Calzado de recambio.

COMIDA Y AGUA

AGUA

- 2 litros de agua por persona para pasar el día.

COMIDA

- Alimentos que ocupen poco espacio para comer durante la actividad (barritas, frutos secos).
- Una vez terminada la actividad, podremos comer bocadillos, tupperes,...

NO LLEVAR

- Cámaras que no sean sumergibles, joyas u objetos delicados.
- El guía llevara una mochila estanca para los objetos imprescindibles que no queremos que entren en contacto con el agua.

RECOMENDAMOS

- Aplicar crema de protección solar antes de la actividad, si la actividad se va a realizar en un barranco claro.
- Si es necesario realizar la actividad con gafas, recomendamos llevarlas atadas con cintas.
- Si es necesario realizar la actividad con lentillas, recomendamos protegerlas con gafas de natación.

*SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LA ACTIVIDAD,
NO DUDES EN CONSULTARNOS*