

# CHECKLIST RUTA NANKOWEAP



## HIDRATACIÓN

- Agua (4–6 L / persona por día)
- Electrolitos (en polvo o tabletas)
- SteriPen o pastillas purificadoras de agua
- Stove: clean top, front, and inside
- Platypus con válvula (para hidratarse sin dejar de caminar)
- Botella adicional para electrolitos

## NOCHE Y CAMPING

- Carpa / tienda de campaña
- Sleeping bag (adecuado para la temperatura)
- Lámpara para la cabeza
- Bolsa antirroedores para guardar la comida por la noche
- Colchoneta ligera (opcional)

## TECNOLOGÍA

- Celular (con cámara si vas a grabar o tomar fotos)
- Batería externa cargada
- Cables cargadores

## ROPA ADECUADA

- 1 camisa por día (de secado rápido, ideal manga larga)
- Cortavientos o chaqueta ligera de manga larga
- 2 pares de medias
- Zapatos de caminata, ligeros, con buen agarre y soporte (especial para bajadas con inclinación)
- Sombrero con cordón
- Vestido de baño (opcional)

## COMIDA

- Alimentos altos en calorías para el día (bagels, nueces, barras, jerkies)
- Cena deshidratada (una para cada noche)
- Cubiertos de camping

## ASEO

- Papel higiénico
- Desodorante
- Cepillo de dientes
- Gel antibacterial
- Jabón (opcional)



¡No olvides tus documentos y seguro médico! Consigue **5% de DESCUENTO con IATI Seguros** y **10% con Intermondo** con mis links en la descripción del video / artículo