

RECOMENDACIONES PARA LA SUBIDA AL PICO VENTISQUEROS

- **TEMPERATURA:** mínima 6° máxima 20°
- **VIENTO:** 14 km/h
- **Probabilidad de lluvia:** 5 %
- Botas mejor que zapatillas.
- Pantalones: indiferente si son cortos o largos.
- Gafas de sol: **(obligatorio)**
- Protección solar: **(obligatorio)**
- Pañuelo: para proteger el cuello y secarse el sudor, solo como recomendación.
- Bastones: se recomiendan 2, sobre todo para la bajada. **(casi obligatorio)**
- Bebida: mejor que agua, te o Aquarius. **(No hay puntos de agua en todo el camino)**
- Sombrero o gorra para la cabeza **(obligatorio)**
- Crema hidratante: para las rozaduras.
- Una muda de ropa para una vez llegados al autobús cambiarnos **(recomendación)**
- Vaso de aluminio o resistente para poder beber de los arroyos. (recomendación)
- Llevar la batería del móvil a tope.

