



Este listado te asegura estar completamente preparado para un ascenso en Media Montaña teniendo en cuenta tanto el equipo técnico como la ropa adecuada para enfrentar condiciones extremas.

Esto solo en las Montañas Mexicanas

Media Montaña México

Aquí tienes el descriptivo completo ajustado para una salida a media montaña. Este tipo de actividad, aunque menos exigente que alta montaña, también requiere estar bien preparado:

Ropa y equipo:

1. **Gorro de lana:** Mantiene el calor corporal, ideal para mañanas frías o cambios repentinos de temperatura.
2. **Gafas de sol (protección UV):** Protegen los ojos de los rayos solares y el viento, especialmente si hay exposición prolongada.
3. **Buff o braga para el cuello:** Protege del viento, frío y también puede servir para cubrir la cara si es necesario.
4. **Primera capa:** De licra o leggings, ideal para mantener la piel seca y permitir la transpiración.
5. **Segunda capa (suéter o chaqueta de polar):** Proporciona aislamiento térmico sin ser demasiado grueso.
6. **Chaqueta impermeable:** Ligera pero resistente al viento y la lluvia, en caso de cambios climáticos inesperados.
7. **Guantes delgados:** Para proteger las manos del frío sin perder movilidad, útiles en senderos frescos.
8. **Pantalón de travesía (no mezclilla):** Cómodo y resistente, adecuado para caminatas prolongadas. El tejido debe ser ligero y transpirable.
9. **Botas de media montaña:** Impermeables y con buen agarre, para proteger los pies y evitar resbalones en terrenos mixtos.
10. **Calcetas:** De lana, poliéster o licra (sintéticos), que sean cómodas y secas, para evitar ampollas o pies fríos.
11. **Mochila de 20 a 30 litros:** Lo suficientemente amplia para llevar agua, alimentos, una capa extra de ropa, y equipo personal básico.
12. **Bastones de trekking (opcional Va! Viajes te los presta):** Útiles para reducir el esfuerzo en las subidas y descensos, y mantener el equilibrio en terrenos irregulares.



Alimentos:

1. **Agua (mínimo 1.5 litros):** En botella o camelbak para mantenerse hidratado durante toda la caminata.
2. **Snacks energéticos:** Barras de granola, frutos secos, nueces, almendras o chocolate amargo para mantener la energía.
3. **Fruta fresca o deshidratada:** Manzanas, plátanos o fruta deshidratada para un snack rápido y ligero.
4. **Sándwiches ligeros:** Con ingredientes como queso, jamón, o mantequilla de maní.
5. **Geles o bebidas isotónicas (opcional):** Para reponer sales minerales en recorridos más

Adicionales:

- **Protector solar:** Es indispensable en media montaña, incluso en días nublados.
- **Labial con protección solar:** Evita que los labios se agrieten.
- **Linterna frontal:** Es posible que termines la caminata más tarde de lo planeado, por lo que es importante tener luz.
- **Botiquín personal:** Incluye vendajes, curitas, analgésicos y otros elementos básicos. Aunque tú proporcionas el botiquín general, siempre es recomendable que cada participante lleve uno pequeño para sus necesidades personales.

