



**EN EL EQUIPAJE DE MANO
(BOLSO/MOCHILA PEQUEÑA)**

1. Chaqueta/ Abrigo
2. Gel antibacteriano
3. Antifaz + Tapones
4. DNI + Pasaporte + Visado + Reservas + Tarjeta vacunas + Tarjeta Sanitaria/Seguro + Fotos carnés (Copia digital con teléfonos de interés)
5. Tarjetas + Dinero + Monedero oculto
6. Botella de agua reutilizable
7. Lectura / Portátil + Auriculares / Libreta y boli
8. Gafas de sol / Fular
9. Móvil + Cables + Cargadores + Power Bank + Adaptador
10. Cámara de fotos + Pequeño trípode
11. Snacks + Chicles + Caramelos
12. Kleenex
13. Candado con dígitos



EN LA MALETA/MOCHILA GRANDE

1. Toalla (de microfibra) + Bañador + Chanclas
2. Mochila pequeña impermeable
3. Calzado + Accesorios
4. Ropa > [Recomendaciones](#)
- 4.1. Calcetines/ Medias
- 4.2. Ropa interior
- 4.3. Camisetas
- 4.4. Pantalones/ faldas
- 4.5. Vestidos
- 4.6. Jerseys /sudadera
- 4.7. Leggings
5. Pijama
6. Regleta
7. Bolsa ropa sucia

OPCIONAL

8. Gorros + Bufanda + Guantes + Ropa de abrigo
9. Kit senderismo/acampada
9. Set de costura



**EN EL NECESER > Recomendaciones
(en una bolsa transparente con cierre – 100 ml máximo)**

1. Cepillo de dientes + dentífrico
2. Champú y gel
3. Crema solar
4. Desodorante + Colonia
5. Hidratante cara, cuerpo + labial
6. Peine/Cepillo + Gomas del pelo
7. Kit Depilación/Cuchilla + Pinzas
8. Set manicura
9. Kit menstruación + Anticonceptivos
10. Kit lentillas
11. Kit maquillaje + Bisutería



**EN EL BOTIQUÍN > Recomendaciones
(en una bolsa transparente con cierre – 100 ml máximo)**

1. Tus medicamentos
2. Paracetamol/Ibuprofeno
3. Gasas + Tiritas + Betadine en crema
4. Antihistamínico
5. Repelente insectos
6. Protector gástrico/pastillas diarrea/Laxante