

Trail running, equípate para disfrutar con seguridad de la montaña

1 Gafas de sol

Ligeras y con filtro solar de categoría 4. Deben proteger también de la luz lateral

2 Gorra

Mejor con protección para la nuca

3 Ropa técnica

Ligera y transpirable en verano, cálida y aislante en invierno. Camiseta, cortavientos, mallas o pantalones

4 Zapatillas

Específicas de *trail*, con suelas de buen agarre, empeines reforzados para proteger el pie y partes de materiales para impermeabilizar

6 Calcetines altos

Impiden que piedras, arena o ramas entren en la zapatilla

5 Bastones plegables

Te ayudan a equilibrar, a descargar peso de las piernas y a saltar obstáculos



7 Mochila

Preferiblemente con bolsa de agua en su interior. Se bebe a través de un tubo flexible, sin necesidad de parar



Protección solar

En la montaña se recomienda protección 50 o superior. Aplícatela media hora antes de iniciar la ruta



GPS

Imprescindible para no perderte. ¡Cárgale el *track* de tus recorridos!



Teléfono móvil

Se debe llevar el teléfono móvil cargado e informar a alguien de la ruta antes de salir. Conviene también tener el contacto de emergencias en caso de que sea necesario



Vaselina

Para evitar rozaduras de la ropa o el calzado



Silbato

Muy útil por si te pierdes, especialmente en días de niebla



Linterna frontal

Los criterios para elegirla son la capacidad de iluminación (lúmenes) y su autonomía (horas de uso)