

Listos para irse de aventura

ROPA

que no te importe ensuciar

- Pantalón largo
- Camiseta (que cubra la tripa)
- Sudadera / Polar
- Anorak (de octubre a junio)
- Guantes que permitan mover bien los dedos
- Gorro de lana (de octubre a junio)
- Gorra (de julio a septiembre)
- Bufanda (de octubre a junio)

CALZADO

que te haga llegar a lo más alto

- Tenis / Playeras / Botas de montaña
(calzado deportivo cómodo cerrado que sujete bien el pie)

EXTRAS

que completen tu aventura

- Pelo largo recogido (obligatorio)
- Ropa de recambio
- Riñonera o mochila pequeña ligera
- Crema solar
- Cantimplora con agua
- Snack o tentempié (no hay servicio de restauración)
- Cámara de fotos / vídeo con accesorio para llevarla colgada
- Medicamentos en caso de que tengas alguna necesidad médica (avisa a los responsables del grupo)

RECOMENDACIONES

- Si usas gafas de vista, ponles un cordón divertido
- Las gafas de sol no hacen falta a la sombra de los pinos
- Evita venir con pendientes, reloj, pulseras y piercings
- Evita traer cosas de valor
- En nuestro bosque no hay cobertura, no necesitarás el móvil
- Prohibido venir con cholas/chancas y zapatos de tacón
- Prohibido utilizar palo-selfie



#FORESTALPARKTF
#AVENTURATENERIFE



www.forestalparktenerife.es