

# Listos para irse de aventura



## ROPA



que no te importe ensuciarse

- 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)
- Braga de cuello (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](http://www.forestalparktenerife.es)