

**LISTA DE MATERIAL PARA CURSOS DE LIDERAZGO EN RUTA A CABALLO**

Este curso se lleva a cabo durante una Ruta a Caballo de 7 días de duración. Lee atentamente este documento entero antes de adquirir tu material.

**Material necesario a aportar por cada alumn@, en la ruta de 7 días, a caballo:****→ Muda para montar:**

- Calzado tipo trekking cerrado con sujeción al tobillo (recomendable impermeable y transpirable con membrana tipo impermeable y transpirable tipo Gore-tex, Dryline, Novadry o similar). Si dispones de botas de montar cómodas, puedes hacer uso de ellas
- 1 x Par de calcetines largos para montar (los de tipo trekking van bien)
- 1 x Pantalones largos resistentes (ideal de equitación, de tejidos sintéticos para su secado más rápido)
- 1 x Camisa manga larga transpirable (ideal tipo sintético o algodón fina para su secado más rápido)
- 1 x Gorra o sombrero
- 1 x Gafas de sol (de plástico y a ser posible con cinta que evite que se puedan caer)
- Crema de protección solar (Factor de protección mínimo: 30)

**→ Además, en el equipaje\*:**

- Mochila ligera tipo bolsa, de entre 10 – 20 L. de capacidad (para momentos en los que queramos tener a mano una botella de agua, una libreta o cualquier otro elemento)
- 1 x Chaqueta impermeable y transpirable tipo Gore-tex, Dryline, Novadry o similar (es válido un poncho impermeable, cuanto más ligero, mejor)
- 1 x Forro polar ligero
- 1 x Chaqueta tipo pluma o similar (chaqueta ligera y poco voluminosa de pluma o guata, para abrigarse al estar parad@s o por la noche)
- 1 x Par de Polainas de equitación
- 1 x Pantalón largo y cómodo tipo trekking (para estar cómod@ cuando no estemos cabalgando)
- 1 x Pantalones largos resistentes (ideal de equitación, de tejidos sintéticos para su secado más rápido) - ADICIONAL al de la muda para montar
- 3 x Camisa manga larga transpirable (material sintético o ligera de algodón) – ADICIONAL a la de la muda para montar
- 1 x Buff
- 3 x Mudas de ropa interior
- 3 x Pares de calcetines de equitación (los de trekking también van bien)

- 1 x Chancletas o calzado tipo crocs (ligeras, ideal que cojan también el tobillo, para descansar del calzado cerrado)
- 1 x Esterilla o aislante (ligera y que ocupe poco espacio plegada, opcional hinchable)
- 1 x Pijama o prenda para descansar/dormir (ideal algodón, tipo camiseta manga larga)
- Neceser (higiene personal, jabón tipo viaje, dentífrico tipo viaje y cepillo de dientes, peine, medicamentos prescritos...)
- Opcional antimosquitos ecológico
- Tapones para oídos (para dormir)
- Toalla ligera (tipo travesía)
- Saco de dormir ligero y comprimido (Tª confort recomendada: de 10 a +20 grados centígrados)
- Bolígrafo
- 1 x Botella de 1'5 litros llena de agua (llena)
- Linterna frontal con pilas
- Paquete de pañuelos de papel o rollo de papel de wc fácilmente degradables (todo material de higiene no degradable rápidamente –como toallitas húmedas, compresas, etc. nos lo llevaremos debidamente precintado en bolsas de “zip” para depositarlo en un contenedor)
- Cámara fotos (si no tienes te pasaremos nuestras fotos)
- DNI y tarjeta sanitaria



\*Dispondremos de apoyo logístico entre los distintos lugares donde nos alojaremos para poder cabalgar con lo imprescindible y así hacer más cómoda la marcha. No obstante intenta llevar lo mínimo para estar bien. Podremos limpiar prendas durante la ruta para no haber de cargar con toda la ropa de una semana.

#### **Material común que aporta LIFE Leadership School:**

- ➔ Caballos y todo el material de equitación y de seguridad
- ➔ Material que le será aportado a cada alumn@ durante el curso:
  - Guía de aprendizaje
  - Todas las dietas (desayuno, comida y cena) desde la llegada hasta la partida
- ➔ Material que estará a disposición de l@s alumn@s durante el curso:
  - Toldos parasol (para las sesiones al aire libre)
  - Mapa y brújula
  - Material de seguridad y botiquín