



**VIATGES MON PETIT**  
agencia especializada en viajes de montaña por el mundo  
Registro GC-004105 - MONPETIT TRAVEL SL - B67491167  
c. Doctor Pi i Suñer 123 BA - 08042 BARCELONA  
www.catalonia-trekking.com - pakocestar@gmail.com



## **LISTADO DE MATERIAL ACONSEJABLE PARA AMA DABLAM**

- Bastones (a gusto de consumidor, aconsejable)
- Botas de alta montaña que protejan adecuadamente del frío para campamentos superiores al 1 y cumbre. Pisaremos nieve casi de manera constante el último día de ascenso.
- Botas de trekking cómodas para el resto de días que no estemos en altura.
- Piolet y crampones técnicos
- Arnés
- Casco
- Material personal de progresión en glaciar (Jumar y descendedor)
- Cocina portátil estilo jetboil, taza, plato y cubiertos de uso personal
- Guantes o manoplas (aconsejable llevar repuesto)
- Gafas nieve y/o de ventisca
- Gorro, pasamontañas fino, braga cuello... (Según persona)
- 1 Pantalón exterior para caminar que nos proteja adecuadamente de la nieve, el frío y el posible viento.
- Prendas térmicas de piernas y superior
- 3/4 pares de calcetines buenos para caminar
- 1 polar o similar de segunda capa
- 1 abrigo para la nieve, cortaviento... (Última capa)
- Chaqueta de plumas
- Pantalón/malla y camiseta/jersey para estar en el refugio
- Saco para dormir (de invierno) para los campamentos de altura.
- Opcionalmente comida auxiliar: Barritas, frutos secos... etc.
- Crema y cacao protector
- Cosas para higiene personal
- Linterna frontal
- Esterilla
- Mini botiquín
- Móvil/cargador
- Documentación en regla (PASAPORTE CON VALIDEZ MÍNIMA DE 6 MESES ANTES DE FECHA CADUCIDAD)
- Dinero para gastos extras personales
- PODEMOS LLEVAR ROPA DE CALLE PARA CUANDO ESTEMOS EN LAS POBLACIONES DEL PIE DE LA MONTAÑA

**IMPORTANTE: SI ALGUIEN NECESITA MATERIAL DE MONTAÑA, OS OFRECEMOS DESCUENTOS DEL 10% EN NUESTRA TIENDA ON-LINE + 10% (BASE SIN IVA) TRANSFORMABLES EN PUNTOS VIAJES MON PETIT: <https://www.pakocrestas.com/tienda-on-line/>**