Lista para subir al Pico Duarte

Ruta La Ciénaga, 2 o 3 días. Arriba puede helar de madrugada. Marca cada cosa al empacar.

Documentos y dinero

- [ ] Cédula o pasaporte, para registrarte en la oficina del parque
- [ ] Efectivo para la entrada, el guía, las mulas y las propinas

Ropa

- [ ] Abrigo para frío bajo cero, gorro, guantes y medias de lana
- [ ] Capa o chaqueta impermeable
- [ ] Ropa de cambio seca, en una bolsa cerrada
- [ ] Botas de montaña ya usadas, no nuevas, y unas chancletas para el campamento

Para dormir

- [ ] Saco de dormir para 0 °C o menos (o confirma que lo da la excursión)
- [ ] Linterna de cabeza y pilas de repuesto: arriba no hay electricidad

Agua y comida

- [ ] Botella de agua y pastillas o filtro para potabilizar el agua del camino
- [ ] Meriendas que den energía: frutos secos, chocolate, galletas

Salud y cuidado

- [ ] Protector solar, gafas de sol y labial con protección
- [ ] Botiquín: curitas para ampollas, analgésicos y tus medicinas
- [ ] Papel higiénico y una bolsa para bajar tu basura
- [ ] Batería externa para el celular (no hay dónde cargar)

Las mulas cargan el equipaje: pregunta al guía cuánto peso lleva cada una.
Guía completa, con el mapa de la ruta y los costos: dominicana.do/pico-duarte