



MATERIAL NECESARIO PARA UN VIAJE DE ESQUÍ

Desde Next1.es queremos darte unos breves consejos acerca del material que debes llevar para disfrutar de forma segura y confortable de la nieve:

Casco: la seguridad es prioritaria para Next1.es, por ello es imprescindible que todos los participantes menores de edad lleven casco. El casco está incluido en el alquiler de material de alquiler junto con las botas, los esquís y los bastones; el resto de equipación deben traerla.

Los guantes: son imprescindibles, tienen que ser guantes de nieve, impermeables. La función principal de los guantes es mantener nuestras manos secas y calientes.

Gafas de sol: en toda actividad de montaña es imprescindible proteger los ojos ya que la altitud y la reverberación de la nieve son factores que aumentan la cantidad de radiación solar. Podrás llevar, gafas de sol con la protección adecuada para actividades de alta montaña, pero recomendamos las gafas de ventisca, resulta más cómoda para ponérselas con el casco.

Protección solar: al igual que es necesario proteger los ojos en alta montaña, también es necesario proteger la piel de nuestra cara y nuestros labios. Para ello debemos utilizar crema solar con un factor de protección alto (40 como mínimo) y cacao para labios con protección solar.

Los pantalones: deben ser impermeables para mantenerse seco todo el día. Tendrás una mejor sensación térmica si llevas debajo del pantalón unos pantalones térmicos, leotardos, mallas de algodón o similar. Todo depende de la temperatura exterior y de nuestro organismo.

En la parte de arriba del cuerpo debes llevar una **camiseta interior** para cada día de algodón o mucho mejor de fibras térmicas o antisudor, encima nos pondremos una **sudadera, chaleco o forro polar** (con llevar dos o tres forros polares es suficiente) y por último como capa exterior el **anorak o chaqueta deportiva**, también impermeable.

Los **calcetines** deben ser altos ni muy gruesos ni muy finos. No llesves doble calcetín ya que lo que conseguirás es que se arrugue y te produzca heridas o que se te queden los pies fríos por el sudor. Es recomendable llevar un par de calcetines para cada día.

El **gorro** en pistas no será necesario puesto que llevaremos el casco, pero por las tardes cuando salgamos a visitar la ciudad agradeceremos llevarlo. Recomendamos que lleven una **braga** de esquí para abrigarse el cuello.

El **calzado** que utilizaremos en pistas serán las botas de esquí, pero por las tardes sería conveniente un calzado a ser posible impermeable, botas de montaña o cualquier calzado de abrigo. Por las tardes pasearemos por Jaca y las temperaturas suelen ser algo más bajas que en Madrid.

Aconsejamos que toda la ropa este marcada.

Es fundamental un buen desayuno, en el hotel disponemos de un **desayuno** tipo buffet con el aporte calórico necesario. La **comida** la realizaremos en pistas, será comida caliente con un variado surtido de self service (la bebida es agua, el refresco tiene un valor de 1€ que se pagará en el momento de consumirlo); hasta la hora de comer podemos llevar frutos secos, fruta o algún dulce (no incluidos). La **cena** será también tipo buffet en el hotel. En el hotel la bebida que consumiremos será agua.

Antes de subir al autobús tanto de regreso al hotel como antes de ir a esquiar revisaremos que todos llevamos el material de esquí, el casco lo subiremos a la cabina del autobús para que no se manchen.

Desde **Next1.es** te deseamos que pases un buen día en la nieve.
¡¡GRACIAS POR CONFÍAR EN NOSOTROS!!