



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.

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 tanto gafas de sol con la protección adecuada para actividades de alta montaña como gafas de ventisca.

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 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** de algodón o mucho mejor de fibras térmicas o antisudor, encima nos pondremos una **sudadera, chaleco o forro polar** 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 lleves 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 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 (no esta incluida la bebida); hasta la hora de comer podemos llevar frutos secos, fruta o algún dulce. La **cena** será también tipo buffet en el hotel.

Agua: el esquí es un deporte y es importante mantenernos hidratados, por ello te recomendamos que lleves una pequeña botella de agua en el anorak para poder beber durante la jornada.

Antes de subir al autobús tanto de regreso al hotel como antes de ir a esquiar revisa que has recogido y guardado todo tu material de esquí, el casco no lo guardes en el maletero, súbelos a la cabina del autobús para que no se manchen.

Desde **Next1.es** te deseamos que pases un buen día en la nieve y....

¡¡GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS!!