

**HOMBRES
INQUEBRANTABLES**

AL SERVICIO DE JESÚS

GUIA PARA EL REC LEGENDARIOS





LEGENDARIOS - Reto Extremo de Carácter (REC)

En este documento te presentaremos una guía para que tu experiencia en Legendarios sea de lo mejor. Por favor toma en cuenta que esto es lo **RECOMENDADO ó SUGERIDO**.

¿Cómo debe ser mi mochila?

- Tu mochila debe tener como mínimo 45 litros de capacidad.
- El peso máximo de la mochila cargada debe ser de 30 libras. (Incluida tienda de acampar, bolsa de dormir, ropa, agua y demás.
- Trae una cubierta para tu mochila impermeable. (Puede ser una funda de basura, un poncho o una cubierta para mochilas.
- Tu mochila es **individual**

¿Qué documentos debo llevar? ***OBLIGATORIOS***

- Identificación (Cédula Identidad ó Pasaporte (Sugerimos guardar en Ziplock)
- Copia de la forma de responsabilidad. (Se te enviará esto pronto, **OJO: debes traerla firmada el día del evento.**
- Datos de contacto en caso de emergencia.

¿Qué prendas debo empacar?

- Pantalones para Hiking (Son pantalones de senderismo) **POR FAVOR no traigas pantalones de algodón!!!**
- Traje o short de baño.
- Camisas de manga larga y corta.
- Sombrero o gorra.
- Chaqueta o abrigo impermeables / Térmico.
- Gafas de Sol
- Pañuelo Grande.
- Calcetines deportivos para caminata (3 pares Aprox.)

¿Qué Zapatos debo empacar?

- Zapatos deportivos de montaña ó
- Botas de Montaña (Trekking)





¿Qué debo llevar para dormir?

- 1 Tienda de acampar, **máximo** para 2 personas. La tienda de acampar es **individual**.
- 1 saco de dormir
- 1 cubierta impermeable para dormir (puede ser una funda de basura también)
- Aislante (**Colchoneta impermeable para usar debajo de tu saco de dormir**)

¿Qué cocinaré? ¿Qué debo llevar para comer?

- Trae una jarra o taza de aluminio (Asegúrate que puedas hervir agua en ella).
- Cuchara y tenedor.
- Termos para agua o botellas. (2 de un litro cada uno, reutilizabas o equipo de hidratación).
- Dos litros de agua para la primera noche.
- **NO** Traer ningún alimento.

¿Qué items de higiene personal debo llevar?

- Toalla
- Papel Toilete o toallas húmedas.
- Blíster Patch (curitas o parches para ampollas)
- Aspirinas E Imodium
- Vaselina y talco
- Repelente de mosquitos
- Cacao para labios
- Bloqueador solar
- Otros artículos para tu higiene personal



Otros ítems que te serán útiles

- Linterna (de preferencia de cabeza) con baterías extras.
- Biblia **OBLIGATORIO!** Además tráela en una funda Ziplock
- Bastón para caminata (Opcional)
- Plástico Negro de 2x2mts (para refugio de emergencia)
- 5mts de cuerda plástica de 5mm (para refugio de emergencia)
- 5 fundas Ziplock
- 1/2 Libra de Cal
- Casco

¿Qué fechas debo considerar?

- El Reto TOP 593 será **del jueves 8 al domingo 11** de junio de 2023.
- Si tienes alguna duda no dudes en comunicarte con nosotros a:
info@reinodedios.ec

