

ORIENTACIÓN

Equipo personal de un montañista

LLEVAR MOCHILA ARMADA AL CHEQUEO DE EQUIPO

Hay que ser muy puntilloso en este aspecto, ya que parte de nuestro éxito dependerá del equipo con el que contemos. NO dudes en consultarnos antes de comprar o conseguir cualquiera de los siguientes artículos.

1. BOLSA DE DORMIR:

El propósito es proporcionar calor y aislamiento térmico. Recomendamos para nuestra expedición, aquellas que tengan una temperatura de confort de hasta -10 °C.



2. AISLANTE TERMICO:

Es necesario para aislar la humedad del suelo, del frío y además brinda mayor comodidad.



3. **BOTAS DE TRECKING ROBUSTAS:**

La bota que recomendamos para el ascenso debe ser un calzado fuerte, impermeable y cómodo. De ser posible, que sean probadas de antemano. (Es común que se generen ampollas) Idealmente que sean de caña alta (Por encima de los tobillos).



4. **PANTALON LIVIANO y REMERA LIVIANA:**

Es necesario que sea un pantalón cómodo y liviano. (Que no sea de jogging) + **REMERA LIVIANA** (Tipo Dry fit) para el primer día



5. **PANTALON DE SKI:**

Es importante proporcionar impermeabilidad y respirabilidad. NO debe ser muy abrigado ya que se está en movimiento. (Ideal *Goretex*)



INTERIOR TERMICO:

Es necesario llevar ropa interior térmica. Es nuestra primera protección contra el frío y humedad. (Sugerimos telas respirables, sintéticas, el algodón no es recomendable)



6. SANDALIAS, ALPARGATAS O CALZADO LIGERO (Crocs) PARA DESCANSO:

Después del ejercicio los pies suelen dilatarse, un calzado cómodo y liviano para cargar es ideal para ese momento.

7. BUZO POLAR:

Como **segunda capa**, el *polar* es muy recomendable por su flexibilidad y capacidad de abrigo.

mc



EXPED

S DE MONTAÑA

8. CAMPERA DE ABRIGO:

Es práctico tener una campera con capucha, ya sea de pluma o relleno sintético para mayor abrigo en el torso. El chaleco puede ser una opción cómoda para mayor movilidad.



9. **CAMPERA IMPERMEABLE:**

Como **tercera capa**, la campera debe ser impermeable y mantener secas el resto de las capas y el cuerpo mismo. Lo más recomendable es que sea *Goretex* o similar, para que también sea respirable.



10. **GUANTES ABRIGADOS + GUANTES PRIMERA PIEL:**

Hay que contar con guantes abrigados e impermeables (Pueden ser de ski) y además guantes finos (pueden ser los mágicos de lana, los de running o los moteados de jardinerías)



11. **GORRO PARA SOL:**

Debido a la intensidad de sol es necesario un gorro que proteja la cabeza de los rayos directos del sol. (Puede ser un gorro de sol tipo "cap")



12. GORRO PARA FRIO:

Por la cabeza se pierde gran cantidad de temperatura corporal, por eso es fundamental protegerla del mismo. En los momentos en que se usa casco puede ser práctico y útil usar un *buff*.



13. ANTEOJOS DE SOL:

Por el reflejo que produce el sol en la nieve, es fundamental usar anteojos de sol en todo momento. (Que cubran también los laterales de los ojos).



14. PROTECTOR SOLAR:

La exposición solar durante el ascenso a una montaña es extrema, y más considerando que la montaña se encuentra en la Patagonia, donde el agujero de ozono es más grande. Por eso es obligatorio el uso de bloqueador solar.

15. LINTERNA FRONTAL:

Ya que en el segundo día de ascenso se ataca la cumbre saliendo antes del amanecer, se debe usar una linterna frontal para poner en la frente.



Las Fuentes.es

16. BOTELLA 2 LITROS:

Hidratarse es fundamental durante la actividad física exigente. Por eso llevar una botella con capacidad de 2 litros es necesario. Puede ser una botella de agua mineral común.

17. MOCHILA DE 65 a 85 LITROS DE CAPACIDAD:

Para poder distribuir bien la carga que cada persona lleva, la mochila debe tener 65 lts. De capacidad como mínimo.



18. BOLSA DE RESIDUOS:

Durante el ascenso no hay donde depositar los residuos. Por eso, para que el montañismo sea una actividad ecológicamente sustentable, cada persona debe regresar con los residuos que produzca durante el ascenso.

19. POLAINAS:



nias

EXPEDICIONES DE MONTAÑA

mas



EXPEDICIONES DE MONTAÑA