

EQUIPO SUGERIDO: **VOLCAN TROMEN**

Esta es una lista para utilizar como referencia, está incluida la ropa que se llevaría puesta durante el trekking. Las cantidades pueden variar según experiencias personales.

INDUMENTARIA

Pies

- 2 pares de medias de trekking livianas
- 1 par de medias de trekking gruesas
- 1 botas de montaña impermeables (para cerros de +4000)
- 1 zapatillas de aproximación/descanso

Tren inferior

- 2 mudas de ropa interior
- 1 pantalón largo de trekking
- 1 pantalón interior largo de abrigo o calza
- 1 cubre pantalón (no recomendamos el pantalón de SKI, pero puede servir)

Tren Superior

- 1 remeras sintética dryfit
- 1 camiseta sintética térmica
- 1 abrigo liviano (softshell, polar o simil)
- 1 abrigo más grueso (softshell, polar o simil)
- 1 campera de abrigo (pluma/sintético)
- 1 campera impermeable/ parca /anorac (telas Goretex, DryTex)

Manos y Cabeza

- Guantes de abrigo livianos (primera capa)
- Guantes de abrigo gruesos (segunda capa)
- 1 gorra para sol
- 1 gorro de abrigo
- Pañuelo para el cuello (tipo buff)

EQUIPO GENERAL

- Mochila de trekking (60 a 75 litros)
- Cubre mochila (o bolsa de consorcio)
- Bolsa de dormir (para 0 grados Confort o menos)
- Aislante o colchoneta inflable (opcional, hay en el refugio)
- Un par de bastones de trekking
- Lentes para el sol
- Crema Protector solar
- Protector labial
- Papel higiénico / Toallitas higiénicas
- Elementos de higiene personal
- Bolsas plásticas de diferentes tamaños para guardar ropa y residuos.
- Recipientes de agua para 3 litros como mínimo (botella, cantimplora, termo, etc.)
- Linterna frontal con pilas.

EQUIPO TÉCNICO → **INCLUIDO**

- Casco, piqueta y crampones



Sistema de capas

Cualquier montañero o persona que desarrolle actividad al aire libre en condiciones desfavorables necesita protección frente a los elementos, (bajas temperaturas, viento, lluvia, nieve.)

Es decir: necesita estar caliente y seco. Y esto último no sólo se consigue evitando que la lluvia, la nieve, etc, no penetre, si también consiguiendo que nuestro sudor evacue y no nos mantenga empapados.

Buscando una solución a este problema, se creó el sistema de 3 capas:

- Una **tercera capa** exterior impermeable y transpirable cuya misión es impedir que la lluvia, el viento y la nieve pasen al interior (y debido a la transpirabilidad del sistema, que permita que la humedad provocada por el sudor salga al exterior).
- Una **segunda capa** intermedia cuya misión es aportar calor
- Y una **primera capa** interior pegada a la piel cuya misión es mantener la humedad del sudor alejada del cuerpo, y en algunos casos, cooperar a la retención de calor con la segunda capa.

De nada servirían la 1ª y la 2ª capa si, en condiciones desfavorables, la lluvia o la nieve las empapan, congelándonos, y poniéndonos en serios problemas en la montaña.

Por eso, la tercera capa es tan importante en el sistema: porque **su función es especialmente necesaria cuando las cosas se ponen más feas**, y más protección necesitamos.

En cuanto a los materiales, siempre recomendamos que se busque resistencia y los más livianos. Hoy en día tenemos muchas telas sintéticas que permiten cumplir la función en poco peso. Por el contrario, las telas de algodón, lana o cueros sin especificaciones técnicas suelen ser más pesadas y absorben mucha humedad sin poder secarse rápidamente.

También es útil elegir prendas que nos permitan tener variables en su uso. por ejemplo con cierres, bolsillos y diferentes accesorios que nos permitan regular la temperatura de nuestro cuerpo y la utilidad del producto.

