

CHECKLIST – VESTIMENTA Y EQUIPO TECNICO PERSONAL

CABEZA:

- ✓ GORRO; (para el frío, considerar para el uso con el casco).
- ✓ GAFAS DE GLACIAR; con 100% de protección UV (espectra / spectrum 4 o 5, apropiado para las actividades de montañismo - JULBO, CEBE, etc.)
- ✓ GAFAS DE SOL adicionales; (con protección UV - lentes de emergencia) (OPCIONAL).
- ✓ FRONTAL; (con pilas de repuesto).
- ✓ GORRO DE SOL o SOMBRERO.

TORAX / CORE:

- ✓ PRIMERA CAPA / LONGSLEEVE; Merino, Polipropileno, Capilene, Driclime (NO algodón o mezcla de algodón).
- ✓ SEGUNDA CAPA; SOFT-SHELL O POLARTEC Wind-pro, Schoeller, Fleece, etc. (recomendado; cómodo, aislante y viento / resistente al agua).
- ✓ TERCERA CAPA / HARD SHELL; a prueba de viento, impermeable y transpirable (Gore-Tex, Event o similar).
- ✓ CUARTA CAPA / AISLANTE; chaqueta de Pluma o chaqueta de relleno sintético (Pluma, Primaloft o Polarguard) (RECOMENDADO).
- ✓ CHALECO; Polartec, Fleece, etc. - extra de media capa (OPCIONAL).

PARTE INFERIOR:

- ✓ CALCETINES DELGADOS; Liners (polipropileno o Capilene) y calcetines extras.
- ✓ CAPA DE BASE / INTERIOR LARGO; Merino, Polipropileno, Capilene, Nylon, Driclime (NO algodón o mezcla de algodón).
- ✓ SEGUNDA CAPA / POLAR; (en caso de que usted es sensible al frío).
- ✓ PANTALON ALPINO / HARD SHELL; (resistente al agua y viento - Gore-Tex, Event o similar).
- ✓ PANTALONES DE TREKKING; Soft-shell, nylon, etc. (para la caminata y/o usar en el Campamento).
- ✓ ZAPATOS DE CAMINATA; (para las caminatas de aproximación – recomendado impermeable Gore- Tex o similares y cordones extras).
- ✓ SANDALIAS / CROCS; (comodidad para campamento base (RECOMENDADO).

MANOS:

- ✓ GUANTES FINOS; Polipropileno o Lana (liners).
- ✓ GUANTES DE MONTAÑISMO / HARDSHELL; (resistente al agua, impermeable y resistente al viento - Gore-Tex o similar).
- ✓ MANOPLAS; (en caso de que son sensibles al frío - manoplas deben tener correas de muñeca).

EQUIPO DE CAMPING / DORMIR:

- ✓ SACO DE DORMIR; pluma o sintética (se recomienda -10 ° C de confort).

- ✓ COLCHONETA.

EQUIPO TÉCNICO PERSONAL DE ESCALADA:

- ✓ MOCHILA; 30 /40 litros.
- ✓ 01 CUERDA DINÁMICA de 60 mts. (USO SIMPLE).
- ✓ 01 ARNÉS; recomendado con perneras ajustables y que ajuste sobre toda la capa de ropa puesta).
- ✓ 03 MOSQUETONES (con seguro de rosca o seguro automático).
- ✓ 03 MOSQUETONES SIMPLES.
- ✓ DISPOSITIVO DE ASEGURAMIENTO (ATC, Reverso, Placa o Similar).
- ✓ 04 EXPRESSES.
- ✓ 02 CORDINOS (6 mm de 2.5 y 5 mts).
- ✓ 01 CINTA DE ESCALADA (2.50 mts).
- ✓ 01 ESTACA DE NIEVE.
- ✓ 01 PAR DE PIOLET DE TRACCIÓN (con Dragoneras).
- ✓ BOTAS DE MONTAÑISMO; (botas dobles o simple; cómodas con espacio suficiente para movilidad de los dedos – NO se recomienda zapatos ajustados).
- ✓ POLAINAS / ESCARPINES; (polainas deben caber alrededor de la Bota más el Pantalón, sin ser demasiado apretado. NO Polainas de Trekking) (RECOMENDADO).
- ✓ GRAMPONES; (con suela anti-zueco / anti-boots).
- ✓ CASCO DE ESCALADA; (ajustable con pasamontañas o gorro).
- ✓ CABO DE ANCLAJE (Daysichain, Multichain o Improvisado).
- ✓ 02 TORNILLOS DE HIELO.
- ✓ 01 PAR DE PIES DE GATO....
- ✓ BOLSA DE MAGNESIO.
- ✓ BOTINQUÍN DE PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS; (medicamentos que usted usa a menudo).

OTROS:

- ✓ MENAJE (plato, taza, cubiertos).
- ✓ BOTELLA DE AGUA; 1 / 1.2 litros (Nalgene o similar).
- ✓ BOTELLA AISLANTE; 1 litro (termo) (RECOMENDADO).
- ✓ BASTONES; (OPCIONAL).
- ✓ PROTECTOR SOLAR; (SPF 30 +).
- ✓ PROTECTOR PARA LABIOS; (SFP 15 +).
- ✓ NAVAJA; (Victorinox, Leatherman, etc.) (OPCIONAL).
- ✓ CÁMARA; recomendada tipos SLR (OPCIONAL).
- ✓ BINOCULARES; (OPCIONAL).