



CURSO DE TÉCNICAS INVERNALES

Listado de Equipo y Vestimenta

A continuación, presentamos un listado de la ropa y el equipo que son necesarios durante el curso. Además, listamos algunos ítems que sugerimos de manera opcional y que podrían dar mayor confort durante la actividad. La primera lista que presentamos, son los equipos **requeridos** para el desarrollo de la actividad y la segunda lista, es la del material o equipos **sugeridos** para las actividades a realizar.

Algunos artículos están vinculados a lo que ofrecemos en Tienda La Cumbre; a través del archivo digital podrán ir directamente al sitio web para ver más detalles. Utiliza esta lista como una referencia, si tienes un equipo equivalente puedes utilizarlo. Si tienes dudas respecto al equipo, contáctanos y un Guía Instructor podrá asesorarte.

Si llevas equipo propio, pon especial atención al estado en que se encuentra, verifica que esté en óptimas condiciones previo al inicio de la actividad.

EQUIPO REQUERIDO

Vestimenta

- Un (1) [Gorro de Sol](#).
- Un (1) [Gorro de Abrigo](#).
- Un (1) par de [Lentes de Sol](#).
- Una (1) Ropa interior de [Primera Capa](#); *Camiseta manga larga*.
- Una (1) Ropa interior de [Expedición](#); Camiseta.
- Una (1) [Chaqueta tipo polar](#).
- Una (1) [Chaqueta de relleno sintético](#) o de [chaqueta de pluma](#).
- Una (1) [Chaqueta impermeable](#); *Se recomiendan prendas de tejidos transpirables, como Goretex o Hyvent*.
- Una (1) Ropa interior de [Primera Capa](#); *Pantalón*.
- Una (1) Ropa interior de [Expedición](#); *Pantalón*.
- Un (1) [Pantalón de Softshell](#).
- Un (1) [Pantalón impermeable](#); *Se recomiendan prendas de tejidos transpirables, como Goretex o Hyvent*.
- Un (1) par de [Calcetines](#) finos; *Tejido sintético*.
- Un (1) par de [Calcetines](#) Gruesos; *Recomendadas calcetines de lana combinada con tejidos sintéticos*.
- Un (1) par de [Botas de Montaña](#); *Preferiblemente botas dobles, se recomienda usarlas previo al curso, y que sean lo suficientemente abrigadas para condiciones invernales*.
- Dos (2) pares de [Guantes](#) de Abrigo; *tipo polar o similar*.
- Un (1) par de [Guantes](#) de primera capa.
- Un (1) par de [Guantes](#) Impermeables; *se recomiendan prendas de tejidos respirables de Goretex u otra membrana similar*.



Equipo Personal de Campamento

- Una (1) [Mochila](#); 60 litros aproximadamente.
- Un (1) [Saco de dormir](#); entre -10°C y -20°C.
- Una (1) [Colchoneta](#); con una resistencia térmica mayor o igual a 3 (R≥3).
- Una (1) [Linterna Frontal](#).
- Una (1) [Botella de hidratación](#); al menos de un litro de capacidad. **No están permitidas botellas de vidrio**
- Un (1) [Termo](#) metálico. **No están permitidos termos de vidrio.**
- Utensilios para comer; [plato](#), [mug](#), [cubiertos](#). Idealmente de plástico, silicona o metálico. **No están permitidos de loza o de vidrio.**
- Implementos de limpieza de ollas y utensilios de comida.
- Bloqueador solar.
- Bálsamo labial con protección solar.
- [Toalla pequeña](#); de micro fibra (secado rápido).
- Útiles de aseo personal.

EQUIPO SUGERIDO

Vestimenta

- Unas (1) [Antiparras](#).
- Una (1) [Balaclava](#).
- Un (1) [Cuello](#).
- Un (1) [Pantalón de Trekking](#); de tejido sintético y de fácil secado. Para la aproximación.
- Un (1) [Pantalón de relleno sintético](#).
- Un (1) par de [Polainas](#).

Equipo Personal de Campamento

- Un (1) [Liner](#) para saco de dormir.
- Botiquín Personal de Primeros Auxilios.
- [Navaja](#).

Equipo Técnico

- Una (1) [Pala](#).
- Un (1) [Piolet de marcha](#).
- Una (1) [Sierra](#).
- Un (1) Par de esquís de travesía o (1) Par [Raquetas de nieve](#).
- Un (1) par de [Bastones de trekking o de esquí](#); con arandelas grandes para nieve.



Accesorios

- Cámara de fotos.
- Binoculares.
- Silbato.
- Libreta de notas, lápiz.

Artículos PROHIBIDOS en las Actividades

- Armas de Fuego.
- Cuchillos de caza, machetes, hachas.
- Botellas de vidrio.
- Bebidas alcohólicas.
- Drogas ilegales.

EN CASO QUE EL PARTICIPANTE SEA SORPRENDIDO CON ALGUNO DE ESTOS ARTÍCULOS, EL INSTRUCTOR A CARGO SUSPENDERÁ LA PARTICIPACIÓN DE ESTE EN LA ACTIVIDAD.