



## TALLER DE INICIACIÓN AL TREKKING Y LA VIDA AL AIRE LIBRE

### Listado de Equipo y Vestimenta

A continuación, presentamos un listado de la ropa y el equipo que son necesarios durante el taller. Además, listamos algunos ítems que recomendamos 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 recomendados o 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.

#### EQUIPOS REQUERIDOS

##### 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) [Chaqueta tipo polar](#).
- Una (1) [Chaqueta impermeable](#); *Se recomiendan prendas de tejidos transpirables, como Goretex o Hyvent*.
- Una (1) Ropa interior de [Primera Capa](#); *Pantalón*.
- Un (1) [Pantalón de Trekking](#); *de tejido sintético y de fácil secado*.
- Un (1) par de [Calcetines](#) Gruesos; *Recomendadas calcetines de lana combinada con tejidos sintéticos*.
- Un (1) par de [Botas de trekking](#) o [zapatillas de aproximación](#); *Se recomienda usarlos previo al curso, para que se ablanden y se acomoden al pie*.
- Un (1) par de Sandalias con fijación en el talón; *Para estar en el campamento y uso en cruce de esteros. En su defecto un calzado liviano que se pueda mojar*.

##### Equipo Personal de Campamento

- Una (1) [Mochila](#) 60; *litros aproximadamente*.
- Un (1) [Saco de dormir](#); *entre 0°C y - 8°C*.
- Una (1) [Colchoneta](#); *idealmente de resistencia térmica mayor o igual a R 2*.
- Una (1) [Botella de hidratación](#); *al menos de un litro de capacidad. **No están permitidas botellas de vidrio***.
- Una (1) [Linterna Frontal](#); *con pilas en buen estado*.
- 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: *colador pequeño y esponja*.
- Útiles de aseo personal.



## EQUIPOS RECOMENDADOS

### Vestimenta

- Un (1) [Cuello](#)
- Una (1) [Chaqueta de relleno sintético](#) o de [chaqueta de pluma](#)
- Un (1) par de [Calcetines](#) finos; Tejido sintético.
- Un (1) par de [Guantes](#) de Primera Capa.
- Un (1) [Liner](#) para saco de dormir.

### Equipo Personal de Campamento

- Un (1) par de [Bastones de trekking](#).
- Una (1) [Toalla pequeña; de micro fibra \(secado rápido\)](#).
- Un (1) [Termo](#) metálico. **No están permitidos termos de vidrio.**
- Un (1) Botiquín Personal de Primeros Auxilios.
- Una (1) [Navaja](#)

### ACCESORIOS RECOMENDADOS

- Cámara de fotos.
- Binoculares.
- 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.