



CURSO DE ESCALADA TRADICIONAL

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

- Ropa deportiva adecuada a la actividad.
- Una (1) [Chaqueta tipo polar](#).
- Una (1) [Chaqueta impermeable](#); Se recomiendan prendas de tejidos transpirables, como Goretex o Hyvent
- Un (1) [Pantalón](#) cómodo y resistente.
- Un (1) par [Calcetines](#) finos; Tejido sintético.
- Un (1) Par [Botas de trekking](#) o [zapatillas de aproximación](#).

Equipo Personal de Campamento

- Una (1) [Mochila](#) 60; litros aproximadamente.
- Un (1) [Saco de dormir](#); entre -5°C y - 10°C.
- Una (1) [Colchoneta](#); idealmente con un coeficiente de resistencia térmica mayor o igual a 2 (R≥2)
- Una (1) [Linterna Frontal](#) con pilas de repuesto.
- Una (1) [Botella de hidratación](#); al menos de un litro de capacidad. **No están permitidas botellas 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 Técnico

- Dos (2) [Anillas](#) cocidas; 120 centímetros.
- Un (1) [Arnés](#) de escalada; que permita ir de primero de cuerda.
- Un (1) [Asegurador](#) de tipo cesta que permita asegurar al segundo de cordada (Reverso, Master Pro, ATC Guide).
- Un (1) [Casco](#) de escalada.
- Seis (6) metros de [Cordón](#) de 6 mm.
- Un (1) metro de [Cordón](#) de 6mm.
- Dos (2) [Mosquetones HMS](#).
- Mínimo cuatro (4) [Mosquetones](#) con seguro tipo D.
- Un (1) [Porta Magnesio](#) y [magnesio](#).
- Un (1) [Sacaempotrador](#).
- Un (1) par de [Zapatillas de escalada](#) que sean cómodas.
- [Navaja](#).

EQUIPO RECOMENDADO

Vestimenta

- Un (1) [Gorro de Sol](#).
- Un (1) [Gorro de Abrigo](#).
- Un (1) par de [Lentes de Sol](#).
- Un (1) [Cuello](#).
- Una (1) Ropa interior de [Expedición](#); Camiseta.
- Una (1) [Chaqueta de relleno sintético](#) o de [chaqueta de pluma](#).
- Una (1) Ropa interior de [Primera Capa](#); [Pantalón](#).
- Un (1) par de [Guantes](#) de Abrigo; *Tipo polar*.
- Un (1) par de [Guantes](#) de Cuero.

Equipo Personal de Campamento

- Un (1) [Liner](#) para saco de dormir.
- Un (1) par de [Bastones de trekking](#).
- Un (1) [Termo](#) metálico. **No están permitidos termos de vidrio.**
- Botiquín Personal de Primeros Auxilios.



Equipo Técnico

- Varias [Anillas](#) cocidas; 60 centímetros.
- Una (1) [Daisy chain](#).
- Un (1) Juego de [empotradores; tipo cams](#).
- Un (1) Juego de [empotradores; tipo stoppers](#).
- Varios [Mosquetones simples](#).

Accesorios

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

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.