



CURSO DE ESCALADA EN ROCA MONOLARGO

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 de Trekking](#); *de tejido sintético y de fácil secado.*
- Un (1) par [Calcetines](#) finos; Tejido sintético.
- Un (1) Par [Botas de trekking o zapatillas de aproximación](#); *Se recomienda usarlos previo al curso, para que se ablanden y se acomoden al pie.*

Equipo Personal

- Una (1) [Mochila](#) 30; *litros aproximadamente.*
- Un (1) [Saco de dormir](#); *entre 0°C y - 8°C (sólo en caso de pernoctar en el lugar del curso).*
- Una (1) [Colchoneta](#); *idealmente con un coeficiente de resistencia térmica mayor o igual a 2; $R \geq 2$ (sólo en caso pernoctar en el lugar del curso).*
- Una (1) [Linterna Frontal](#).
- Una (1) [Botella de hidratación](#); *al menos de un litro de capacidad. **No están permitidas botellas de vidrio.***
- Bloqueador solar.
- Útiles de aseo personal.



EQUIPO SUGERIDO

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 [Primera Capa](#); *Pantalón*. (Va a depender de la temporada en la que se practique la actividad).
- Una (1) [Chaqueta de relleno sintético](#) o de [chaqueta de pluma](#). Dependerá de la temporada en la que se realice la actividad.
- Un (1) par de [Guantes](#) de Primera Capa.

Equipo Técnico

- Una (1) [Daisy chain](#).
- Un (1) [Porta Magnesio](#) y [magnesio](#).
- Un (1) [Cordón](#) de 6mm; 1,5 metros.
- Una (1) [Anilla](#) cocida; de 120 centímetros.
- Mínimo dos (2) [Mosquetones HMS](#).
- Mínimo un (1) [Mosquetón](#) con seguro tipo D.

Equipo Personal de Campamento

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

Accesorios

- Cámara de fotos.
- 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.