



CURSO BÁSICO DE MONTAÑISMO

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) [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*.
- Una (1) Ropa interior de [Expedición](#); *Pantalón opcional*.
- Un (1) [Pantalón de Trekking](#); *de tejido sintético y de fácil secado*.
- Un (1) par de [Calcetines](#) finos; *Tejido sintético*.
- Un (1) par de [Calcetines](#) gruesos; *Tejido sintético y/o lana merino*.
- Un (1) par de [Botas de trekking](#); *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*.
- Un (1) par de [Guantes](#) de Abrigo; *Tipo polar*.

Equipo Personal de Campamento

- Una (1) [Mochila](#) 60; *litros aproximadamente*.
- Un (1) [Saco de dormir](#); *entre -5°C y -11°C*.
- Una (1) [Colchoneta](#); *idealmente con un coeficiente de resistencia térmica mayor o igual a 2 (R=2)*.



- Una (1) [Linterna Frontal](#).
- 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: colador pequeño y esponja.
- Bloqueador solar.
- Bálsamo labial con protección solar.
- [Toalla pequeña](#); de micro fibra (secado rápido).
- Útiles de aseo personal.

EQUIPO SUGERIDO

Vestimenta

- Un (1) [Cuello](#).
- Una (1) Ropa interior de [Expedición](#); Camiseta.
- Una (1) [Chaqueta de relleno sintético](#) o de [chaqueta de pluma](#).
- Un (1) [Pantalón impermeable](#); Se recomiendan prendas de tejidos transpirables, como Goretex o Hyvent.
- Un (1) par de [Calcetines](#) Gruesos; *Recomendadas calcetines de lana combinada con tejidos sintético.*
- Un (1) par de [Guantes](#) de Primera Capa.

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.
- [Navaja](#).

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.