



LISTA DE EQUIPO

Para un curso de esta naturaleza, la selección cuidadosa del equipo resulta esencial y determina en gran medida la seguridad y éxito de éste. La minuciosidad con la cual se realice el proceso tendrá efecto directo sobre el bienestar propio y de sus compañeros. Antes de organizar el equipo es necesario que revise cuidadosamente la lista de equipo que anexamos. Si posee todo o parte del equipo y se encuentra indeciso(a) acerca de los artículos que cumplen la misma función, se recomienda que los traiga al curso. Usted y los instructores revisaran el equipo y podrán elegir el más adecuado para las necesidades del curso. También si tiene duda sobre la utilidad de cierto artículo, llame con anticipación al personal de NOLS Patagonia que con gusto le orientara.

Contaremos con espacio limitado para almacenar equipaje, aquellos artículos que no sean utilizados para el curso deberán ser guardados en una maleta de tamaño mediano, la cual podrá almacenar en un lugar asignado por nosotros.

CALZADO

Medias de lana: 3 a 4 pares de medias de lana (o material sintético similar) que sean resistentes

Polainas: 1 par. Deben llegar abajo de la rodilla, que se puedan ajustar sobre la bota de andinismo. De Nilón, se aceptan con o sin cierre lateral, y también deben ser resistentes por el uso que van a recibir.

Zapatillas para campamento: 1 par que serán utilizados para caminar en el campamento. No realizamos caminatas con estos zapatos, por lo tanto se recomienda algo ligero como calzado para correr o tenis. Calzado con dedos al descubierto **NO** está permitido.

BOTAS DE CUERO

Botas de Cuero: Escógelas con cuidado, de un peso medio y que cubra los tobillos tipo Caterpillar. Zapatos conocidos de Trekking de carácter liviano y con suelas más flexibles **no sirven**. Para probarte tus zapatos de cuero toma las siguientes consideraciones:

1. Para prevenir lesiones (ampollas o abrasiones) en los pies por el uso de las botas, es mejor una bota que ajuste cómodamente a una bota que tenga que ajustar (domar) durante el curso.
2. Debe sentirse cómodo (a) con su bota usando dos medias de lana o una media de lana gruesa. Esto le permitirá ajustarse según las condiciones o actividades que realicen. Si utiliza algún elemento ortopédico (plantilla), le recomendamos que se asegure que las botas le ajusten cómodamente con estos aparatos.
3. Camine, y los dedos del pie deben sentirse cómodos y con espacio para moverlos levemente, también debe sentir el arco del pie con soporte y cómodo. Asegurese que la bota no tiene costuras internas. Al caminar intente elevar el talón procurando despegarlo ligeramente de la plantilla. No debe exceder 1.5 centímetros, su talón debe sentirse estable y cómodo sin que esté apretado por la bota. Si no puede elevar el talón, la bota le queda demasiada apretada.
4. Si después de realizar lo anterior y siente las botas cómodas, patee una pared con las mismas. Esto último tiene el propósito de determinar cuanto espacio hay entre sus dedos y la bota, de 3 a 4 patadas o hasta que sienta que sus dedos tocan el frente de la bota. Normalmente esto ocurre con 3 o 4 golpes si ocurre en los 2 primeros golpes la bota probablemente es muy pequeña para Ud. También puede apretar las ataduras más o pruebe una bota más angosta. Si por el contrario

sus dedos jamás tocan el frente de la bota pruebe una talla menor. Por último si al mismo tiempo sus dedos tocan el frente de la bota y puede levantar ligeramente el talón cómodamente, entonces ese par de botas es el adecuado para Ud.

5. Procure probar sus botas al mediodía ya que los pies normalmente se hinchan, la mayoría de la gente tiene un pie más grande que otro, por lo tanto se recomienda que pruebe con el pie grande. Si existe una diferencia considerable procure usar una plantilla o un calcetín extra.

VESTIMENTA

Si decide usar equipo que ya posee o piensa adquirirlo antes del curso, debe considerar dos aspectos que son prioritarios:

1. Resistencia y protección contra condiciones climáticas adversas.
2. Debe ser ropa ligera. La descripción de los artículos refleja claramente las prioridades antes mencionadas. Cuando seleccione la ropa procure escoger piezas que se complementen. Además busque artículos que posean bolsas o compartimentos a los cuales pueda acceder fácilmente cuando use guantes y que ofrezca amplia protección del clima.

ROPA AISLANTE PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Pantalón corto para caminata (Short): 1 Par de Nilón con calzón de material sintético ligero y de secado rápido. No es indispensable para terreno, es opcional.

Ropa interior larga o de invierno (calzón): 1 o 2 pares de polypropileno u otro material sintético son ideales. Algodón o fibras similares **NO** son aceptables. 2 prendas aislantes para la parte inferior del cuerpo son suficientes y éstas puede consistir de 2 calzones largos de polypropileno o 1 calzón largo de polypropileno y un pantalón grueso de material sintético (*polar*). *Nota: muchas compañías denominan sus productos de diferentes formas, la mayoría indican el grosor de la tela con los siguientes términos lightweight (ligero), midweight (medio) y expedition weight (grueso)

Pantalón de material sintético o Polar: 1 par, a menos que decida llevar 2 calzones largos de polypropileno. Debe sentirse cómodo al usarlos y considere que los va a usar sobre la ropa interior larga, de preferencia que tengan cierre lateral a lo largo de las piernas lo cual facilita el cambio sin necesidad de quitarse las botas

Ropa para la parte Inferior del Cuerpo que Proteja Contra Viento y Lluvia: El equipo que a continuación es de vital importancia para encontrarse cómodo y seguro en lugares de fuertes vientos y lluvias continuas.

Pantalones cortaviento: 1 par pantalones cortaviento de Nilón que ajusten cómodamente sobre las prendas aislantes. Existe un modelo especialmente diseñado y elaborado para NOLS que está disponible.

Pantalones para lluvia (impermeables): 1 par de pantalones ligeros, amplios y resistentes son ideales para viajar en las montañas.

ROPA PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Ropa aislante para la parte superior del cuerpo: Usted necesitará 3 o 4 capas aislantes que se ajusten cómodamente una sobre otra. El peso y la capacidad aislante debe ser variable, lo anterior es con la finalidad de poder afrontar las condiciones climáticas cambiantes. Los materiales sintéticos son recomendables en climas húmedos y fríos. El largo de las prendas debe ser abajo de la línea del cinturón. **Un ejemplo de una combinación adecuada es: 1 polera ligera, 1 camisa ligera de manga larga, 1 camisa de expedición con cuello de tortuga y cierre. Todo lo ANTERIOR debe**

estar fabricado con Polypropileno o un material sintético similar. Además añada una chaqueta de material sintético (polar)

Ropa interior larga o de invierno: 1 o 2 piezas. Camisa fabricada con Polypropileno es ideal para el curso, **NADA DE ALGODÓN**. Al menos una de las prendas debe ser ligera (lightweight) y de manga corta, esta será utilizada para las caminatas en clima templado o caluroso.), el cuello de tortuga con cierre ayuda a mantener el calor corporal y ofrece protección contra el sol en el cuello.

Chaqueta de Polar : 1 pieza. Existe una gran variedad de estilos y características en el mercado.(Chaqueta de polar)

Ropa para la Parte Superior del Cuerpo que Proteja contra Viento y Lluvia: Debe aplicar criterios similares a los establecidos para la parte inferior del cuerpo.. NOLS Patagonia tiene cortavientos e impermeables para arrendar:

Cortaviento: 1 pieza. fabricado de Nilón con una capucha que no es impermeable, debe ajustarse cómodamente sobre todas las otras prendas aislantes.

Impermeable: 1 pieza. Esta prenda debe ser ligera, resistente al agua y holgada que sea útil para viajar en las montañas, ponchos **NO SON ADECUADOS**. Insistimos que sea impermeable y con capucha.

PROTECCIÓN PARA LAS MANOS

Guantes o Mitones: (1 par) de lana o material sintético. Usted necesitará aislantes para las manos, una debe ser guantes y la otra puede ser mitones o guantes. NOLS Patagonia tiene para la venta guantes y mitones de lana.

Cubreguantes de Nilón: (1 par), este artículo es un mitón de material nilón impermeable y su función es proteger las manos de humedad y viento.

PROTECCIÓN PARA LA CABEZA

Gorro de abrigo: 1 pieza fabricada de Polypropileno u otro material sintético (*Polar*) busque un modelo que se extienda al cuello y se convierta en gorro cuando haga calor.

Gorro para el sol/visera

ARTÍCULOS PARA DORMIR

Saco de dormir: 1 pieza, por las características de la expedición se recomienda un saco de dormir con relleno sintético (Fiberfill, Dacron, Pileguard, Hollofil, Quallofil) de tipo momia Sacos de dormir de pluma-plumon o con forro interno de algodón **NO SON ADECUADOS**. Esta es una región lluviosa.

Colchoneta para dormir: 1 pieza de material sintético (espuma de células cerradas) con un grosor de 3 a 4 centímetros, también puede utilizar una colchoneta inflable (Therma-Rest) si opta por esta procure que sea el modelo más corto y delgado, esto con la intención de reducir espacio y peso.

Bolsa compresora: 1 pieza ayuda a empacar cargas grandes y el saco de dormir.

Bolsa para colchoneta: 1 pieza fabricada de Nilón.

MOCHILA Y ARTÍCULOS RELACIONADOS CON EL EMPACADO

Mochila: 1 pieza, la mayoría de las mochilas que se pueden adquirir en el mercado no son lo suficientemente grandes para la cantidad de equipo que llevamos en la expedición y su resistencia al uso que les damos es limitada. Mochilas de estructura interna son recomendables para este curso

debido a su resistencia y fácil transporte. Su mochila debe poseer suficiente espacio para acomodar de 30 - 35 kilos de equipo, **la capacidad ideal es de 80 a 90 litros.**

Bolsas para Basura (resistentes): 4 -5 piezas. Deben ser bolsas para basura resistentes y son utilizadas para aislar de la lluvia y evitar que el equipo se moje.

MISCELANEA DE ARTÍCULOS PERSONALES

Pañuelo de Algodón : 1 o 2 piezas, son útiles para muchas cosas.

Linterna de mano o modelos que se puedan montar en la cabeza (frontal): 1 linterna que pueda montarse en la cabeza , 1 ampolleta, foco o bombilla de reflexión, 1 juego de pilas.

Libreta, 2 Lápices: útiles para las clases y como diario personal.

Protector Solar: 1 pieza debe tener un SPF (Factor de Protección Solar) de 30 SPF y resistente al agua es ideal.

Bálsamo para labios SPF 15+: 1 o 2 piezas que contenga protector solar.

Artículos de aseo personal: Cepillo de dientes, pasta dental, soluciones para lentes de contacto, tampones..etc. Solo traiga lo que realmente necesita y con esto disminuirá el peso de su mochila, solamente se podrá bañar al principio y final del curso.

Utensilios para Comer: 1 taza térmica de plástico, 1 plato profundo y una cuchara, asegúrese que cada uno de estos artículos sean resistentes en condiciones de calor, frío y resista golpes. Puede traer un utensilio que sirva como plato profundo y taza a la vez.(Taperware funcionan bien)

Cantimplora: 1 botella plástica de boca ancha cuya capacidad sea de 1 litro o 1 ½ litros.

Reloj de Pulsera

Encendedor: 1 pieza se usa para encender estufas y fogatas.

Lentes para el sol o para nieve: 1 par. Seleccione un par que pueda usar tanto en la nieve como fuera de ella, con un estuche rígido y considere usar una soga de retención que le ayude a no perderlos. Deben poseer visores o protecciones laterales. Si ya cuenta con un juego de lentes para el sol de buena calidad elabore los visores o protecciones laterales con cinta adhesiva (Duct Tape).

Lentes ópticos: Si Usted usa lentes por prescripción, traiga un par de repuesto. Si usa lentes de contacto traiga todos los líquidos necesarios para el viaje .Si tiene visión limitada use sus lentes para el sol graduados o si lo desea traiga antiparras de esquí los cuales puede usar sobre sus lentes de prescripción. Cuando esté viajando guarde sus lentes en un lugar seguro.

ARTÍCULOS OPCIONALES

Cámara Fotográfica y Película: Los modelos de “enfoque y dispare” elaboran imágenes de excelente calidad, además son más pequeñas y requieren menos cuidado que los modelos tradicionales. Procure traer un estuche a prueba de agua, bolsas que sellan herméticamente .También puede usar bolsas plásticas dobles. Si piensa comprar una cámara fotográfica o binoculares nuevos considere la opción de que sean resistentes al agua.

Binoculares: Un par de los modelos pequeños y ligeros son ideales 7 x 20 u 8 x 20 le permitirá disfrutar del paisaje y su fauna con mayor detalle.

Toalla: De material sintético y de tamaño pequeño

Bolsas con cierre de Plástico: 2 o 3 piezas son suficientes, útiles para organizar. (Ziplock)

Cortaplumas: OPCIONAL. Pequeña y ligera es ideal.