



CURSO DE LIDERAZGO DE BACKPACKING

LISTA DE EQUIPO

Esta es la lista de equipo necesario para su curso. Todo lo que está marcado con el símbolo \$ está disponible a la venta en NOLS, pero sugerimos que lo compre antes de llegar al curso, ya que los precios de nuestra mercancía son más altos debido a costos de flete y en algunos casos, de importación.

Usted y sus instructores inspeccionarán su equipo en el primer día del curso y determinarán si el equipo es adecuado o no para su uso en la expedición. Usted puede traer consigo equipo con el que normalmente hace backpacking, aunque no se encuentre dentro de esta lista. Si algún artículo o equipo no es necesario para el curso, usted puede dejarlo junto con su equipaje en el espacio destinado para este fin. Todo este equipo se puede encontrar fácilmente en su guardarropa en casa, en tiendas de segunda mano o comprados por un costo moderado en tiendas de actividades al aire libre.

NOLS México proporcionará todo el equipo grupal que se utilizará durante la expedición, tal como, comida, utensilios para cocinar, carpas, equipo de navegación, libros y otras fuentes de información, equipo de seguridad, equipo de primeros auxilios, etc. El equipo grupal, se comparte y es llevado por todo el grupo durante la expedición. La comida durante la expedición NO incluye café, mate o ninguna de tus golosinas favoritas, por lo que si tú quieres, puedes traer contigo.

Importante: Lo que tiene una X, NOLS lo provee para el estudiante. El símbolo (\$) significa que NOLS lo tiene a la venta. El resto del equipo grupal que proveemos, no se encuentra descrito en esta en esta lista.

Ropa para la parte superior del Cuerpo	Cantidad	Check
Brasier Deportivo (Para mujeres) (\$)	2	
Camiseta de Manga larga de Poliéster (Provee protección del sol) (Opcional)	1	
Camiseta de Poliéster (Ligera, secado rápido) (\$)	1	
Camiseta o camisa de Algodón (Color claro para protección solar) (\$)	1	
Chaleco de Polar o poliéster (Opcional)	1	
Chamarra de Polar o poliéster (Ligera y térmica) (Opcional) (\$)	1	
Chamarra para lluvia (Lo más ligera posible) (\$)	1	
Chamarra Rompevientos	1	
Termal de manga larga de poliéster (100% Sintético, no se acepta algodón) (\$)	1	

Ropa para la parte Inferior del Cuerpo	Cantidad	Check
Termales o pantalones de poliéster (100% Sintéticos, no se acepta algodón) (\$)	1	
Pantalones Rompe Vientos o Pantalón Sintético (Para caminar durante el día)	1	
Shorts para caminar (Sintéticos) (\$)	1	

Pantalones tipo “fleece” para dormir	1	
Ropa Interior (\$)	2-3	

Cabeza, cuello y manos	Cantidad	Check
Gorro para el frío (Muy Importante) (\$)	1	
Gorra o sombrero para el sol (Muy Importante) (\$)	1	
Lentes para el sol (Muy Importante) (\$)	1	
Guantes para el frío. (Sintéticos, no algodón) (\$)	1	

Calzado	Cantidad	Check
Botas de Montaña / Deben cubrir los tobillos, esto es muy importante. <i>(Las botas deberán estar en buen estado para la expedición, resistentes para terreno agreste. Es sumamente importante que las botas sean adecuadas para la caminata para las condiciones de la montaña).</i>	1	
Calcetines de LANA. (Para caminar, ayudan a prevenir ampollas y secan rápido) (\$)	3	
Calcetines Sintéticos. (Estos calcetines se pueden usar como la primera capa para tus pies, ayudan a reducir la fricción, deben de ser muy delgados) (Opcional)	1	
Polainas (Gaiters) (Para caminar durante el día, protegen nuestros pies de polvo, piedras, ramas, etc.) (\$)	1	
Tenis deportivos ligeros (Estos deben ser ligeros, son para descansar los pies y caminar una vez que se está en el campamento)	1	

Equipo para dormir	Cantidad	Check
Saco para dormir Sintético / Sleeping Bag (De 30°F/ -1°C a 50°F/10°C) <i>(NOLS puede prestar algunos, sólo escríbenos con anticipación para corroborar disponibilidad)</i>	1	
Colchoneta para dormir: Espuma sólida o Thermarest. (NOLS puede proveer espuma sólida)	1	X
Saco de Vivac (Bivy Sack) (Opcional) (Sólo en caso de que lo tengas, tráelo contigo)	1	

Mochilas y Bolsas	Cantidad	Check
Mochila para caminar. (La mochila debe ser de 6000 a 7000 pulgadas cúbicas o su equivalente en litros; Debe contar con suspensión y soporte de cintura) (NOLS proveerá backpacks)	1	X
Bolsas pequeñas para artículos varios (Puedes usar tipo Ziploc, para guardar tus artículos de higiene personal)	2	
Bolsas Plásticas (Gruesas, tipo negras de Basura) (Utilizadas para hacer tu sistema a prueba de agua)	3	
Bolsas secas (Equipo especializado a prueba de agua) (Opcional) (Sólo en caso de que lo tengas, tráelo contigo)	1	

Artículos Diversos	Cantidad	Check
2 Botellas de Agua c/u de un litro o Camelback. (Capacidad Total de 2 Litros.) (\$)	2	
Bastones para caminar (Opcional) (Si los tienes, tráelos contigo) (\$)	1	
Cámara (Opcional)	1	
Contenedor para comer con tapadera y cuchara. (El contenedor puede ser tipo tupperware)	1	
Cordón para sostener tus lentes (\$)	1	
Crema Bloqueadora Solar Tamaño Chico (Muy Importante) (\$)	1	
Crema con protector solar para labios (\$)	1	
Cuaderno pequeño (Para tomar notas de las clases) (\$)	1	
Encendedor chico (\$)	1	
Equipo de Higiene Personal (Mujeres: Tampones, toallas sanitarias, toallitas húmedas, etc.)	1	
Gel Antibacterial. (Un contenedor pequeño para uso personal, de bolsillo) (\$)	1	
Lámpara para la Cabeza (Lámpara Frontal) (\$)	1	
Lápiz y Pluma (\$)	2	
Navaja de Bolsillo tamaño chico (Opcional) (\$)	1	
Pañuelo de algodón	2	
Pasta de dientes tamaño chico y cepillo de dientes (\$)	1	
Pilas extras para tu lámpara frontal (\$)	3-4	
Reloj aprueba de agua con alarma (\$)	1	
Termo o taza para bebidas calientes (Opcional) (\$)	1	

*Recuerde que NOLS proveerá el equipo marcado con una X. Si no está seguro que el equipo que piensa traer es el adecuado, no dude en contactarnos.

Sus artículos de higiene personal u otros objetos personales o equipo que no necesite para su curso, podrá dejarlos en su equipaje que se quedará con nosotros. En el último día del curso, usted podrá ducharse en las instalaciones proporcionadas, antes de la graduación de su curso. Si tiene preguntas o dudas, puede escribirnos a la siguiente dirección: mexico_admisiones@nols.edu

Si quiere preguntar algo exclusivamente del equipo, como disponibilidad, costos, tallas, etc., contacte por favor directamente a nuestro personal de ese departamento a la siguiente dirección: mexico_equipment@nols.edu

IMPORTANTE: Haz CC de tu correo para darle seguimiento a: mexico_admisiones@nols.edu

Si tiene pensado comprar equipo en nuestras instalaciones, favor de traer efectivo consigo, ya que no contamos con terminal bancaria. **Así mismo se recomienda traer por lo menos \$500 pesos en efectivo, ya que el equipo grupal que NOLS provee es responsabilidad de ustedes, por lo que, si este tiene algún daño o extravío, entre todo el grupo se divide el costo.**

Si no puede conseguir algún artículo de esta lista, favor de avisarnos **con anticipación**, para ver como le podemos ayudar, ya que contamos con algunos artículos para prestar, esto para apoyo a los estudiantes de estos cursos. ¡Muchas Gracias!