



# LISTA DE EQUIPO

## CURSO DE MONTAÑISMO

En una expedición de esta naturaleza, la selección cuidadosa del equipo resulta esencial y determina en gran medida la seguridad y éxito del curso. La minuciosidad con la cual elijas tu equipo, tendrá efecto directo sobre el bienestar propio y de tus compañeros. Antes de adquirir el equipo para la expedición es necesario que revises cuidadosamente la lista de equipo que anexamos.

Si posees todo o parte del equipo y te encuentras indeciso(a) acerca de los artículos que cumplen la misma función, se recomienda que los traigas al curso. Junto a los instructores revisarán el equipo y podrán elegir el más adecuado para las necesidades del curso. También si tienes dudas sobre la utilidad de cierto artículo, llama con anticipación al personal de NOLS Patagonia que con gusto te orientará.

NOLS posee equipo para arrendar o vender. Si no cuentas con alguna pieza de equipo indispensable para la expedición podrás arrendarlo o comprarlo en nuestra base. Para pagar acá puedes utilizar cheque al día, efectivo o transferencia electrónica por Internet. **No contamos con sistema de pago con tarjeta de débito/crédito.**

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.

Todas las preguntas de equipo por favor dirigirse a [admisiones\\_patagonia@nols.edu](mailto:admisiones_patagonia@nols.edu)

1. Resistencia y protección contra condiciones climáticas adversas
2. Debe ser ropa ligera y prioriza por fibras de secado rápido.

## CALZADO

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
Zapatillas livianas	Opcional	Serán utilizadas para caminar en el campamento. No realizamos caminatas con mochila pesada, con estos zapatos, por lo tanto, se recomienda algo ligero como calzado para correr.
Zapatos plásticos	1	Botas dobles con bota externa de plástico y botín interno removible. La suela es completamente rígida. Botas de las marcas <i>Koflach</i> o <i>Scarpa</i> son las más comunes y tenemos para arrendar. NOLS tiene hasta la talla 45. Si necesitas un número más grande debes traer tus propias botas.
Calcetines Sintéticos o de lana	4 o 5	Se sugiere un par para utilizar en campamento, otro para dormir, otro para utilizar durante el día y uno de recambio. Pueden tener distinto grosor.
Botines de polar o sintéticos	1	Opcional. Sintéticos, que se sequen rápido.
Polainas	1 par	Deben llegar abajo de la rodilla, que se puedan ajustar sobre la bota de andinismo. De Nylon se aceptan con o sin cierre lateral, y también deben ser resistentes por el uso que van a recibir.

### ¿Nuestro Consejo?

Para probarte tus botas plásticas 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 se ajuste cómodamente a una bota que se tenga que ajustar (domar) durante el curso.
2. Debes sentirte cómodo (a) con tu bota usando dos calcetines. Esto le permitirá ajustarse según las condiciones o actividades que realicen. Si utilizas algún elemento ortopédico (plantilla), te recomendamos que te asegures que las botas se ajusten cómodamente con estos aparatos.
3. Camina, y los dedos del pie deben sentirse cómodos y con espacio para moverlos levemente, también debes sentir el arco del pie con soporte y cómodo. Asegúrate que la bota no tenga costuras internas. Al caminar eleva el talón procurando despegarlo ligeramente de la plantilla. No debe exceder 1.5 centímetros, el talón debe sentirse estable y cómodo sin que esté apretado por la bota. Si no puedes elevar el talón, la bota te queda demasiada apretada.
4. Si después de realizar lo anterior sientes las botas cómodas, pateas una pared con las mismas. Esto último tiene el propósito de determinar cuánto espacio hay entre tus dedos y la bota, de 3 a 4 patadas o hasta que sientas que tus 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. También puedes apretar las ataduras más o probar una bota más angosta. Si por el contrario tus dedos jamás tocan el frente de la bota, prueba una talla menor.

## EQUIPO PARA DORMIR Y BOLSAS

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
Mochila	1	Mochilas de estructura interna son imprescindibles para este curso debido a su resistencia y fácil transporte. Está debe poseer suficiente espacio para acomodar de 25 - 30 kilos de equipo, la capacidad no puede ser menor a 90 a 110 litros.
Pequeñas bolsas	1 o 2	De Nylon, sirven para guardar cosas personales. 15 litros máx. Opcional.
Bolsa de compresión	1	1 bolsa de nylon que permita guardar tu saco de dormir.
Saco de Dormir	1	Por las características de la expedición se recomienda un saco de dormir con relleno sintético ( <i>Fiberfill, Dacron, Pileguard, Hollofil, Quallofil</i> ) de tipo momia, debe ser adecuado para temperaturas de -15 C. Sacos de dormir de pluma-plumón o con forro interno de algodón NO SON ADECUADOS. Esta es una región lluviosa.
Bolsas de Basura	2	Para proteger y aislar de la lluvia tu ropa, a menos que compres bolsas impermeables. Una grande y otra mediana.
Colchoneta	1	1 pieza de material sintético (espuma de células cerradas) con un grosor de 3 a 4 centímetros, también puede utilizar una colchoneta inflable ( <i>Terma-Rest</i> ).
Media-Colchoneta	1	Opcional. Pequeña colchoneta o estilo " <i>Crazy Creek</i> ", que puede ser muy útil para estar en campamento.

### ¿Nuestro Consejo?

El saco de dormir y la mochila no son una compra barata. Si no tienes los tuyos propios, te recomendamos que arriendes uno hasta que tengas más experiencia y puedas comprar el que necesitas.

## VESTIMENTA

Necesitarás suficientes capas que te permitan estar cómodo/a durante las caminatas y para estar en campamento.

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
Ropa interior	2 o 3	Sintéticos.
Pantalón primera capa	1 o 2	Si piensas usar 2 pantalones largos de polipropileno uno debe ser de grosor delgado y el otro puede ser <i>midweight</i> .
Pantalón de polar o térmico	1	Debe sentirse cómodo al usarlos y considere que los vas 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 los zapatos. No pueden ser de pluma.
Pantalón de Hiking o cortaviento	1	Hay distintos modelos en el mercado. Fíjate que se ajusten cómodamente sobre las prendas aislantes y que sean de secado rápido. Hay modelos que si se sacan las pierneras se convierten en short (ideal).

Pantalón Impermeable	1	Se recomienda de Gore- Tex o similar. Ideal con cierre para que te los puedas colocar sin sacarte tus zapatos.
----------------------	---	--

### ¿Nuestro Consejo?

2 prendas aislantes para la parte inferior del cuerpo son suficientes y éstas pueden consistir de 2 calzones largos de polipropileno o 1 calzón largo de polipropileno y un pantalon termico.

**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).

## PARTE DE ARRIBA

Evita las prendas de algodón puesto que no se secan rápido.

3 capas aislantes que se ajusten cómodamente una sobre otra.

El peso y la capacidad aislante debe ser variable con la finalidad de poder afrontar las condiciones climáticas cambiantes.

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
Sostén	1 o 2	Se recomienda un modelo deportivo y sintético.
Poleras manga larga	2	Los materiales sintéticos son recomendables en climas húmedos y fríos. El largo de las prendas debe ser en la línea del cinturón.
Chaqueta de polar o sintética	1 o 2	Existe una gran variedad de estilos y características en el mercado. Puedes usar una <i>expedition weight</i> y otra <i>midweight</i> .
Chaqueta Cortaviento	1	Pieza de nylon, con capucha, no es necesario que sea impermeable debe ajustarse cómodamente sobre todas las otras prendas aislantes. Opcional.
Chaqueta impermeable	1	Ideal de Gore-Tex o similar, que se ajuste sobre tus capas de abrigo y tenga capucha. Ponchos de lluvia no son adecuados.
Parka Ligera	1	Se recomienda sintético estilo <i>puffy jacket</i> . No puede ser de pluma.

### ¿Nuestro Consejo?

Chaqueta de abrigo y de lluvia deben quedar cómodas puestas sobre tus otras capas.

## MANOS, CABEZA Y CUELLO

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
Guantes o mitones	2	De lana o material sintético., puedes traer un par delgado tipo <i>linner</i> y otro par más grueso.
Cuello de polar o <i>Buff</i>	1	Opcional
Cubre-guantes	1	Si tus guantes son de polar y/o lana y no tienen un forro impermeable, necesitaras cubre-guantes.
Gorro de polar o lana	1	Para proteger del frío.
Gorro o Visera de Sol	1	Para proteger del sol.

Lentes de Sol	1	Estos lentes sólo deben permitir el paso de 10% del espectro visible y bloquear 97% de rayos UV. Seleccione un par que pueda usar en el mar, con un estuche rígido y considera usar un sujeta-gafas que te ayude a no perderlos. Deben poseer visores o protecciones laterales. Si ya cuentas con lentes para el sol de buena calidad elabore los visores o protecciones laterales con cinta adhesiva (Duct Tape).
Lentes Ópticos	1	Si usas lentes por prescripción, trae un par de repuesto. Si usas lentes de contacto trae todos los líquidos necesarios para el viaje.
Linterna Frontal	1	Empieza con un juego nuevo dentro de la linterna y aparte trae pilas de recambio.

## ALIMENTACIÓN

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
Tazón	1	<b>Opcional:</b> Tazón o botella de 500 cl que puedas utilizar para beber líquidos calientes o fríos.
Plato	1	Idealmente de plástico y con tapa, para poder transportar alimentos.
Cuchara	1	
Botella de agua	1 o 2	Puede ser combinación entre botella, termo o <i>Camelback</i> . Capacidad de 2 litros total.
Termo de agua	Opcional	Un termo de medio litro es recomendable.

## EQUIPO TÉCNICO

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
El equipo técnico que recomendamos es proporcionado por nosotros. Pero si tu deseas traer tu propio equipo, puedes hacerlo para que tus instructores lo revisen y le den o no el visto bueno para que lo lleses a terreno.		
Arnés de escalada	1	Cómo, liviano y que permita usarlo sobre múltiples capas.
Piolet de marcha	1	Entre 55 y 70 cm de largo.
Crampones	1 par	Que se ajusten a tus zapatos de montaña.

## MISCELÁNEOS

EQUIPMENT	CANTIDAD	COMENTARIOS
Pañuelos	1 o 2	Útiles para muchas cosas.
Protector Labial	1	SPF 15+: 1 o 2 piezas que contenga protector solar.
Protector solar	1	SPF (Factor de Protección Solar) de 20 o más. Resistente al agua.

Encendedor	1	Para encender cocinilla.
Cámara, baterías extras y memoria	1	Opcional: Traer con protector de lluvia
Cuaderno	1	Pequeño para tomar notas
Desinfectante de manos	1	Para mantener manos limpias
Lápices y Plumas	1	
Reloj	1	Reloj con alarma
Artículos de aseo personal		Cepillo de dientes, pasta dental, soluciones para lentes de contacto, tampones o copa menstrual, etc. Sólo trae lo que realmente necesitas.
Medicamentos		<b>Importante:</b> Traer solo lo recetado por médico y la cantidad suficiente para la expedición.
Cortaplumas		Opcional. Pequeña y ligera.
Toalla y ropa para cambio		Podrás ducharte y cambiarte de ropa después del curso. La toalla no se llevará a la expedición.
Pañuelos	1 o 2	Útiles para muchas cosas.
<p><b>¿Nuestro Consejo?</b> Trata que tus artículos de aseo personal vengan en tamaño reducido y cantidad suficiente solo para la duración del curso.</p>		