



Pies

Botas de montaña

Para los campamentos de altura la mejor opción es una bota triple ya que nos da una protección integral del frío, la nieve y el terreno. Otra opción será una bota de montaña del tipo dobles. Ambos modelos tienen un botín interior que se saca de la bota. **Las botas simples no son adecuadas para Aconcagua.**

Polainas

Solo es requerida en caso de que usted utilice botas dobles, asegúrese que se adaptan correctamente a su pierna y calzado. Con botas triples no son necesarias.

Zapatillas o botas de trekking

Calzado cómodo adecuado para actividades de montaña. Será utilizado durante la aproximación y en los campamentos base.

4 pares de medias finas

Preferentemente sintéticas, podrán ser usadas en combinación con las gruesas o solas durante el approach. El alto de la media deberá superar el alto del calzado que utilice para evitar lastimaduras.

2 pares de medias gruesas o intermedias

En este caso podrán ser medias mixtas, sintéticas y de lana, dependiendo su preferencia. Es importante que la media NO quede excesivamente ajustada.

Sandalias

1 par de sandalias o zapatillas cómodas serán útiles si su itinerario incluye cruce de río o para descanso en los campamentos.

Booties

Si bien son opcionales, son altamente recomendables, tanto para el campamento base como para los campamentos de altura, con suela serían ideales.



Piernas

Primera capa / Interiores

Serán aquellos que irán sobre nuestra piel, deben ser confortables y adaptarse perfectamente a fin de permitir el uso de las capas siguientes. Merino es el material ideal. Sugerimos tener 2 de diferente grosor.

- Pantalón liviano**
Un pantalón largo cómodo y de secado rápido, que nos proteja del sol. Será utilizado durante el approach y el hike out.
- Pantalón de trekking**
Para media montaña, soft shell sintético o elastizado es ideal. Principalmente para usar en los campos de altura.
- Rainproof pants**
Un pantalón liviano, respirable e impermeable de gore tex o similar. Se podrá utilizar en conjunto con los interiores o con el pantalón de abrigo. La función principal protección del viento y la nieve.
- Pantalón de abrigo**
Un pantalón de primaloft o similar, que posea cierres laterales en su totalidad es altamente recomendable. Principalmente para los campos de altura y el día de cumbre. Opcional, pero altamente recomendable.
- Pantalón cómodo**
Un pantalón abrigado y confortable para el campo base es una buena idea. Es 100% opcional.



Cuerpo / Torso

Primera capa

- Remeras manga corta**
Son ideales para el approach y el hike out. Recomendamos que tengan 2 para recambio. No de algodón.
- Remeras manga larga**
Son ideales para los campamentos de altura. Con dos de ellas es suficiente, si bien es opcional sugerimos que al menos una de ellas tenga cuello alto y capucha. No de algodón.
- Remeras de relax**
Recomendamos una o dos remeras para los días de descanso, pueden ser de cualquier material. Sentirnos limpios, nos genera bienestar.

Segunda capa

Campera de abrigo

Campera de polar o soft shell o windstopper. Necesitamos al menos dos de estas camperas que puedan usarse en combinación. Es altamente recomendable que posean capucha y bolsillos con cierres. En lo posible que nos cubran parte de la cadera.

Tercera capa

Campera de abrigo

Preferentemente de pluma con capucha, será super útil durante toda la expedición. Deberá poder usarse en combinación con la capa 1º y 2º.

Parka

Elemento indispensable, nos brinda el abrigo necesario para el día de cumbre, al mismo tiempo nos protege del viento y la nieve. Se usa como la capa exterior.

Campera Impermeable

Campera de gore tex o similar nos protege del viento, la lluvia o nieve, incluso durante el approach. Lo suficientemente liviana y amplia para poder usar en diferentes situaciones.



Manos

Guantes primera piel

Guantes finos, sintéticos que se ajusten bien a su mano. Es una buena idea llevar un par extra, aunque no obligatorio.

Guantes de abrigo

Guantes de polar o similar impermeables es lo recomendable, lo ideal es que puedan ser usados en combinación con los guantes primera piel. Sugerimos que no sean excesivamente largos, le incomodarán con la parka. Hacer hincapié en la calidad de los mismos no es un detalle menor.

Mittens

De uso obligatorio, debido a las bajas temperaturas durante el día de cumbre. La medida de estos es importante deberá poder usarlos en conjunto con los primera piel, pero, que no sean excesivamente grandes.



Cuello y cabeza

Cuello buff

Es muy versátil, protege del sol y del viento. Recomendamos traer 2 o 3 al menos.

Balaclava

El viento en la montaña suele ser un gran problema, este elemento nos protegerá. Suele usarse únicamente el día de cumbre, pero, puede hacer la diferencia.

Gorro para el sol

Cualquier gorro a tal fin es funcional si nos protege la nunca y las orejas mucho mejor.

Gorro de abrigo

Lo ideal en este tipo de prenda es que sean no muy apretados, ya que generalmente dormimos con ellos y que sean de windstopper. Importante que nos brinde protección en las orejas.

Anteojos de sol, de montaña.

Precisamos una protección total del sol y el viento. Tanto los rayos como los reflejos son dañinos para nuestros ojos por ello, los que cuentan con protección lateral son los indicados. Deberán contar con protección UV 3 como mínimo.

Antiparras

En situación de tormenta con fuerte viento, son el elemento que nos permitiría ir a la cumbre. Al igual que los lentes deberán contar con protección UV.



Elementos de protección y seguridad

Bolsa de dormir

Un buen descanso es ideal, recomendamos bolsas de dormir de pluma con una temperatura confort de -30°C/ -20°F. las bolsas compresoras son sumamente útiles para facilitar el transporte de la bolsa de dormir.

Colchoneta aislante

El objetivo es para aislar el frío proveniente desde el suelo y dar mayor comodidad y confort.

Colchoneta inflable

Si bien esta última es opcional esta colchoneta inflable es altamente recomendable para proporcionar mayor confort, deberá cubrir la totalidad del cuerpo.

Casco

Elemento de uso obligatorio, chequear que lo pueda utilizar correctamente -no le apriete, ni esté suelto y el strap por debajo de su mentón prenda- incluso con el gorro de abrigo por debajo.

Crampones

En situación de hielo o nieve extremadamente dura, serán indispensables. Podrán ser de cintas o semiautomáticos. Es importante que se adapten perfectamente a su bota.

Piqueta

Es usado en pocas situaciones pero, será requerido al igual que los crampones para hielo o nieve dura.

Linterna frontal

Una buena iluminación durante el día de cumbre o en los campamentos durante la noche es indispensable, con pilas nuevas y un juego de recambio.

Calienta manos y pies

Si bien son opcionales, generan gran confort. 6 pares de ellos -en total- será suficiente.

Bastones de trekking

Del tipo telescópicos son las más versátiles, nos ayudaran muchísimo durante la marcha distribuyendo parte del peso en los brazos y a tener un mejor balance especialmente con mochilas pesadas o pasos de equilibrio.



Elementos de expedición

Mochila de expedición

Deberá tener una capacidad de 75 lts como mínimo. El talle es fundamental debe quedar bien adaptada al cuerpo.

Mochila de approach o day pack

Si bien no es obligatoria nos ayudará en los días de aproximación y el hike out. Deberá contar con una capacidad entre 25 y 45 lts.

Duffel bag

Lo ideal es que sea impermeable y durable, lo usaremos para llevar gran parte del equipo en las mulas y dejar parte del mismo en los campos base. Principalmente protegen a nuestro equipo de posibles daños incluyendo la mochila. Recomendamos traer 2 de 150lts. En las mulas deberá ir todo dentro de ellos.

Botellas Plásticas

Botellas de pico ancho son las mas adecuadas a fin de facilitar el llenado en los campos altos. Con dos botellas de un litro cada una será suficiente. Contar con aislantes térmicos para las botellas es vital, asegurarse que entren correctamente.

Termo

Termo de acero inoxidable con boca ancha y tapa para usar de vaso, con capacidad de 750 cc o 1 lt es lo ideal. Es sumamente importante, tomar líquidos calientes, especialmente el día de cumbre.

Camel back

Si bien en los campos de altura no es muy útil ya que puede llegar a congelarse, durante la aproximación si lo es.

Cubiertos

Tenedor y cuchara de plásticos son mejor que los de metal. Una navaja o cuchillo siempre es útil.

Plato

Lo ideal es que sea de plástico y tenga capacidad para servir líquidos con un tamaño adecuado a las cantidades que usualmente comemos. Puede ser un taper o similar, es recomendable que tenga tapa.

Taza

Tanto para el desayuno como para las infusiones es sumamente recomendable tener una taza que mantenga calor y que posea tapa.

Pee Bottle

Evitará que tengamos que abandonar el confort de nuestra bolsa de dormir y pasar frío. Hidratar es clave para la cumbre por ello solemos ir al baño repetidas veces durante la noche.



Elementos de cuidado personal

- Protector solar y labial**
Sugerimos tener el mejor posible, tanto para el cuerpo como para los labios. La radiación solar en Sur América y a grandes alturas es muy fuerte.

- Kit de higiene personal**
Elementos de higiene personal papel higiénico, cepillo de dientes, dentífrico, jabón, cremas, otros artículos que usted considere necesarios.

- Medicamentos personales**
Cualquier medicamento que tome de manera permanente y del cual no pueda prescindir. No olvide informárselo a su guía.

- Opcionales**
Cámara de fotos, música, libros, Tablet.

RESPECTO DE LAS COMIDAS:

La actividad tiene prevista una duración de 2 días. Por lo tanto, deberemos prever las siguientes comidas:

- Desayunos 1
- Comidas de marcha 2
- Cenas 1

Se recomienda llevar comidas que no necesiten refrigeración. De no ser posible por dietas especiales sugerimos consumir en primera instancia aquellas que precisen "mantenerse frías".

En general los alimentos que necesitan heladera, como sándwiches de milanesa o similar, "aguantan" perfectamente 2 días fuera de la heladera.

Ya que deberá elaborar todo en su hogar al momento de realizarlo, recomendamos no usar ingredientes como tomate, ya que humedecen mucho el pan y terminan "destruyendo" el sándwich. Es conveniente dejarlos en la heladera hasta último momento. A la hora de colocarlos en la mochila tiene que "priorizarlos", es decir, que no se aplasten con otras cosas.

Los panificados son una excelente opción, ya que no precisan refrigeración en general y son fáciles de transportar dan sensación de saciedad por ejemplo galletas dulces o de agua, tortitas y/o facturas.

Las latas, si bien luego de usarlas tengo que cargarlas vacías, son una excelente opción. Por ejemplo, atún o picadillo.

Otro tema a tener en cuenta es la cantidad, es algo no menor ya que cada cosa deberá ser cargada por nosotros. Por ello debemos calcular y tener un equilibrio entre que no nos falte y que no sea demasiado. Cuando calculamos las "comidas de marcha" deberemos calcular un poquito extra pensando en la media tarde.

Respecto de la fruta es una excelente opción. Cuidado con frutos como banana, durazno o similares, ya que ante la menor presión se rompen y luego no se pueden comer. Manzana, naranja, mandarina, o similares, son recomendables.

Los frutos secos, y barras de cereal o turrón no pesan, ni precisan refrigeración. Por lo que las convierten en una buena alternativa. Sin olvidarnos que aportan mucha energía.

La mejor forma de racionar es "juntarse con algún otro integrante" de esta manera, comparten pesos y volúmenes. Los elementos como el azúcar se fraccionan en bolsa. Se deberá calcular la cantidad de cucharadas que consuman una por una. De esta manera no se llevará peso demás.