VESTUARIO Y EQUIPO RECOMENDADO PARA ACTIVIDADES DE ALTA MONTAÑA

Vestuario y equipo recomendado para actividades de alta montaña para guías y participantes:

- ✓ Gorro sol / gorro frío.
- ✓ Guantes y mitones (primera y segunda capa).
- ✓ Lentes de sol categoría 4 y antiparras.
- ✓ Balaclava y buff.
- ✓ Cortaviento.
- ✓ Chaqueta o Parka de pluma.
- ✓ Primera capa (polera y pantalón).
- ✓ Segunda capa (para la parte superior e inferior).
- ✓ Tercera capa (Pantalón de trekking de invierno y recomendable pantalón cortavientos).
- ✓ Bototos de trekking (no se recomienda el uso de zapatillas o bototos nuevos, ya que estos podrían causar lesiones en los pies).
- ✓ Botas plásticas o dobles.
- ✓ Calcetines de ascenso, de descanso, de recambio.
- ✓ Bloqueador solar factor 50+ (rostro y labios).
- ✓ Mochila personal para subir a la cumbre (de 25 a 30 litros).
- ✓ Linterna frontal, cargado o con pilas.
- ✓ Colchoneta.
- ✓ Mochila 65 a 80 litros o duffel para el equipo.
- ✓ 2 botellas de agua (nalgene de 1 litro o litro y medio).
- ✓ Neceser personal: Cremas hidratantes, desodorante, toallas húmedas, pasta de dientes, cepillo de dientes, peineta, entre otros.
- ✓ Bastones de trekking.
- ✓ Dependiendo del tipo de ascensión, el siguiente equipo técnico personal: crampones, piolet, casco, arnés, mosquetones, cordín, cuerda, etc.

¡RECUERDA!

- ☑ Cada actividad de **alta montaña** puede tener variaciones en cuanto al equipo técnico requerido, dependiendo según factores de dificultad técnica, locación, altitud, clima, condiciones meteorológicas, etc. Cada actividad publicada en nuestra página web especifica el equipo técnico personal.
- ☑ El equipo técnico personal está incluido en todos nuestros programas Full y/o Tailor Made. En el caso de los programas básicos, los participantes pueden llevar su propio equipo técnico (previo chequeo de nuestros guías), sin perjuicio de que puede ser incluido como ítem adicional al valor del programa.
- ☑ En cualquier caso, este equipo técnico se especifica en cada programa enviado a nuestros clientes.