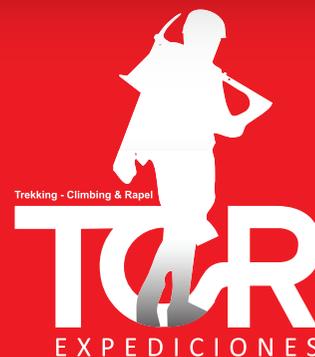




# EQUIPO PARA MONTAÑISMO



# EQUIPO PERSONAL

Es importante resaltar que nuestro equipo técnico no solo se va a regir por determinadas particularidades del contexto donde nos vamos a manejar, sino también por las variables de la altitud.

Según esta última variable podemos clasificar la actividad de 3 modos, a saber:

- **Baja montaña (senderismo, excursionismo, caminatas; hasta 5/10° C mín.)**
- **Media montaña (trekking, montañismo, ascensiones, invernales; hasta -5° C).**
- **Alta montaña (alpinismo, escalada hielo, expediciones, extremo; hasta -30° C).**

En el siguiente cuadro, usted tendrá la información necesaria para completar su propio equipo según el tipo de actividad que practique, donde figuran en las filas los elementos, y en las columnas, la cantidad que se requieren según la altitud.

Cabe aclarar que no todo lo que está indicado en el cuadro, es necesario que sea parte de su equipo personal. En ocasiones, dependiendo del tipo de expedición, TCR provee de materiales que van a ser de uso común al grupo o algunos elementos técnicos específicos. Eso será debidamente detallado en cada programa.



# ELEMENTOS

## ALTITUD

+ 2 0 0 0  
Volcán Villarrica

+ 3 0 0 0  
Volcán Lanín

+ 4 0 0 0  
Volcán Tromen  
Volcán Domuyo

+ 5 0 0 0  
Cerro Vallecito

### INFERIOR

Botas de cuero impermeables, suela antideslizante. Se aconseja suela vibran®, para adaptar crampón, de caña media o alta	1	1	1	1
Botas dobles de plástico para alta montaña, Koflach®, Assolo®, etc.	–	–	–	1
Botas o zapatillas deportivas de calidad e impermeables, suela antideslizante, preferiblemente media caña	1	–	–	–
Calzado deportivo cómodo para el campamento	1	1	1	1
Cubre pantalón impermeable (tercera capa) Gore-tex®	1	1	1	1
Interior térmica inferior de Polipropileno o Capaline (el algodón no es recomendable)	1	1	1	2
Interior térmica superior manga larga.	1	1	1	2
Medias deportivas linea tecnologicas primera piel	–	1	1	2
Medias deportivas linea tecnologicas trekking	1	2	2	2
Medias deportivas linea tecnologicas termicas	1	2	2	3
Medias deportivas linea tecnológicas				
- Linea genericas compresion graduada	1	1	1	1
- Pantorrilleras compresion graduada	1	1	1	1
Pantalón micro-fibra (desmontable) Gore-tex®	1	1	1	1
Pantalón micro-polar (segunda capa)	1	1	1	1
Polainas cortas impermeables (Gore-tex® + cordura)	1	–	–	–
Polainas largas impermeables (Gore-tex® + cordura)	–	1	1	1

### SUPERIOR

Antiparras de protección UV.	Opcional	Opcional	1	1
Buzo micro-polar fino	1	1	1	2
Buzo micro-polar grueso	–	1	1	1
Campera abrigo (relleno Duvet® o thinsulate®)	Opcional	Opcional	1	1
Campera impermeable capucha + cierre ventilación (tricapa) Gore-tex®	1	1	1	1
Cubre mitones impermeables	–	1	1	1
Gafas para el sol UV.	1	1	1	1
Gorra o sombrero para el sol	1	1	1	1
Gorro de abrigo	1	1	1	1
Gorro Pasamontaña	Opcional	Opcional	1	1
Guantes impermeables	1	1	1	1
Guantes primera piel	1	1	1	1
Mitones de abrigo	Opcional	Opcional	1	1
Pañuelo pequeño o buff®	1	1	1	2
Remeras comunes	1	1	1	2
Remeras fibra térmicas de manga larga	1	2	2	2



# ELEMENTOS

## ALTITUD

+ 2000  
Volcán Villarrica

+ 3000  
Volcán Lanín

+ 4000  
Volcán Tromen  
Volcán Domuyo

+ 5000  
Cerro Vallecito

### MOCHILAS

Mochila tubular de calidad + 20 Lt de capacidad	si	–	–	–
Mochila tubular de calidad + 40 Lt de capacidad*	si	–	–	–
Mochila tubular de calidad + 60 Lt de capacidad*	–	si	si	si
Mochila tubular de calidad + 80 Lt de capacidad*	–	–	si	si
Mochila tubular de calidad + 100 Lt de capacidad*	–	–	–	si
(*) Sugerido con cubre mochilas.	si	si	si	si

### MATERIAL PARA PERNOCTAR

Aislante auto-inflable	–	1	1	1
Aislante tradicional (tipo neopreno o Therma rest)	–	1	1	1
Bolsa de dormir de duvet (1 kg)	–	1	1	1
Carpa o tienda para 4 estaciones	–	1	1	1
Manta se supervivencia	1	1	1	1
Vivac	1	1	1	1

### MATERIAL DE COCINA

Bolsa de sales minerales o te (para mineralizar agua de nieve)	1	1	2	2
Botellón de combustible	–	–	1	1
Garrafa de gas	–	1	1	2
Juego de ollas, platos y cubiertos.	–	1	1	1
Mechero anti-viento	–	1	1	1
Pastillas potabilizadoras de agua.	1			
Termo 1 litro.	1	1	1	2
Vaso térmico.	–	1	1	1



# PARA TENER EN CUENTA

Luego de conocer qué tipo de elementos y cantidades de ellos necesitamos para un ascenso en particular, debemos tener en cuenta que hay materiales que son necesarios y comunes a cualquier actividad, independientemente de la altura y son los que detallamos a continuación:

- Altimetro/brújula o estación meteorológica.
- Bidón de agua con funda térmica 1,5 litros.(boca ancha)
- Bolsas de plástico. (60 x 45)
- Bolsas herméticas. (cierre-ziplok®)
- Botiquín.
- Cámara de fotos y baterías.
- Camelback. (no se aconseja en bajas temperaturas)
- Capa de lluvia. (que cubra la mochila)
- Cinta aislante ancha. (para posibles reparaciones)
- Cordinos.
- Crema protectora solar. (SPF 30 o superior)
- Documentación personal.
- Encendedor y fósforos. (en recipiente plásticos)
- GPS y pilas.
- Handy VHF. (equipo de radio-5km-1 par)
- Impermeabilizante. (para calzados)
- Información de la ruta. (mapas y guías)
- Lápiz labial con pantalla solar. (SPF 20-40)
- Lonas plásticas.
- Luz frontal. (baterías o pilas de recambio)
- Móvil con batería cargada.
- Navaja multifunción. (tipo suiza)
- Panel solar portátil.
- Pasatiempos. (recomendamos material de lectura)
- Silbato. (emergencia)

## Artículos de higiene personal

- Cepillo de dientes.
- Corta uñas.
- Guantes de látex. (descartables)
- Jabón neutro.
- Papel higiénico o pañuelos descartables.
- Pasta o gel dental.
- Pinza de depilar.
- Toallas húmedas. (hipo-alérgicas)

## Equipo técnico para rutas normales

- Arnés.
- Bastones de travesía. (plegables)
- Bastones de travesía. (telescopicos)
- Casco.
- Crampones.
- Cuerdas.
- Equipo de rescate. (seguridad)
- Mosquetones.
- Piolets técnicos. (escalada hielo)
- Piolets técnicos. (travesía)

- *Generalmente TCR expediciones provee el equipo técnico en la mayoría de las expediciones - 6000 m.s.n.m.*

- *El equipo técnico para rutas difícil requiere de una consulta adicional y una supervisión diferenciada. De acuerdo a la demanda de la montaña.*

## Nutrición

- Azúcar y sal.
- Café/cappuccino en polvo.
- Caramelos (a gusto).
- Chocolate en polvo y en barra.
- Enlatados varios.
- Frutas frescas.
- Fruta glaseada.
- Frutas secas.
- Leche condensada.
- Sobre de jugos.
- Sopa instantáneas (sobres individuales).
- Te en hebras.

- *Llevar alimentos que siempre hayamos entrenado y estemos habituados a consumir.*

## Suplementación deportiva

- Aminoácidos ramificados. (capsulas)
- Barras energéticas. (carbohidratos)
- Barras recuperadoras. (proteína)
- Complejo multivitamínico.
- Isotónico para preparar. (en polvo)
- Polímero de glucosa. (en geles)
- Sustituto Proteicos (batidos)

- *Consultar con un profesional la posibilidad de consumir determinada suplementación y cantidades.*

# SUGERENCIAS Y ACLARACIONES

- Llevar siempre certificado (aprobado) médico y estudio ergométrico.
- Informar a los coordinadores y guías de la expedición si se encuentra tomando alguna particular, reacciones alérgicas, etc.
- Documentación/ identificación/ credenciales de seguro médico u obra social/ permisos, etc.

Recordamos a todos ustedes que esta documentación es a modo de orientación en base a nuestra experiencia y conocimientos técnicos en base a las generalidades de la montaña y de los individuos.

Existen casos particulares y excepciones donde será necesario evaluar otros tipos de elementos para conformar el equipo de una persona, ya sea por sus propias condiciones como por variables del terreno particular al que asista.

En este sentido, es fundamental un concepto que remarcamos constantemente que es el de la consciencia y racionalización de los actos. Nadie mejor que uno mismo conoce el camino que va a emprender y para ello es indispensable asesorarse en forma particular, si lo considera prudente, con un profesional en la materia.





## WWW.TCRGROUP.COM.AR

Lo invitamos a recorrer nuestro sitio web [www.tcrgroup.com.ar](http://www.tcrgroup.com.ar) en el que iremos desarrollando artículos referidos a todo aquello que le es útil a un montañista.

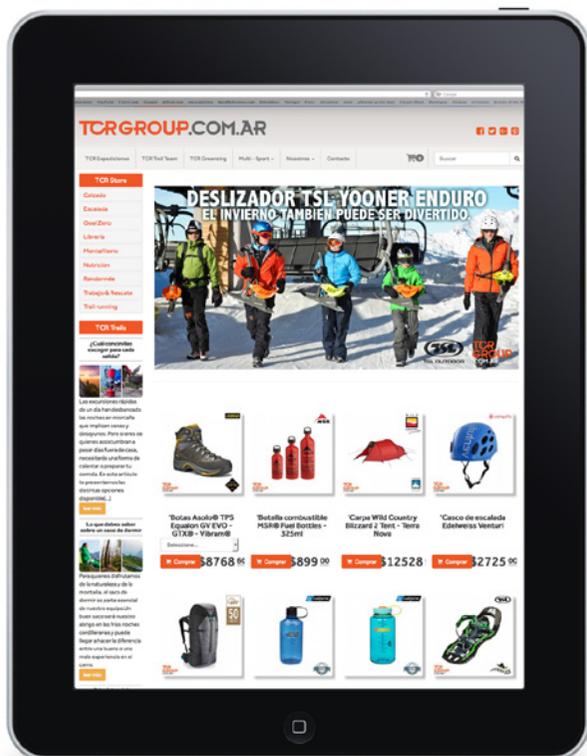
Podrá conocer la experiencia de las personas que nos acompañan en la expedición, las propuestas de otras expediciones, tips, artículos de nutrición, entrenamiento, equipo de montaña, notas sobre seguridad y muchos otros documentos para leer, aprender y comenzar a disfrutar de la montaña desde casa.

Por supuesto, dejamos nuestros datos de contacto para lo que necesite y una vez más...

*¡Gracias por elegirnos!*

**TCR EXPEDICIONES**

Respondemos a su inquietud en: [info@tcrgroup.com.ar](mailto:info@tcrgroup.com.ar)



SpreadShout

