

Listado de Equipo Necesario

El equipo necesario para realizar el ascenso es más o menos estricto, según la proximidad del verano. Sugerimos no obviar ningún elemento y en todo caso consultar por variantes en la lista según la época del año y las condiciones previstas. Todo el equipo aquí detallado es imprescindible, si no cuenta con alguno de estos elementos el día del chequeo de equipos, alguno se puede alquilar en nuestra oficina, sino deberá comprarlo en algún negocio de San Martín de los Andes..

Mochila: _____ Capacidad mínima de 65 litros, anatómica, con regulación de arnés. Es conveniente probar la misma antes de la ascensión para evitar inconvenientes. La mochila debe ser de montaña y no una mochila simplemente, ya que ayudara mucho a poder lograr el objetivo. Es importante elegir una mochila con un muy buen respaldo y cintas para la cintura y hombros muy cómodas y ajustables. No recomendamos usar mochilas con armazón de caños!

Bolsa de dormir: _____ De hollofil, qualofil, o duvet, con un mínimo de -2°C en confort o -10 °C en extremo. El duvet, el hollofil y el qualofil tienen similares características térmicas. El duvet es preferible por su mayor compresibilidad, ocupando menos espacio en la mochila, mientras que el hollofil y el qualofil tienen la ventaja de mantener las propiedades térmicas aún cuando están mojados. La Wata no es aconsejable por su pobre capacidad de retención del calor y su escasa compresibilidad. Las bolsas de dormir debe ser si o si tipo Sarcófago con capucha.

Colchoneta aislante: Existen diversos tipos y grados de confort, es importante que aisle del frío del piso y se recomienda elegirla de acuerdo al peso y volumen. De poliuretano, neopreno o goma eva; nunca goma espuma ni nada que absorba la humedad. Por supuesto, las auto inflables son las mejores.

Envase para el agua: _____ En cada tramo de la ascensión no habrá agua en la mayoría de los casos, por lo que cada integrante deberá llevar 2 lt de agua para su consumo personal, Se aconseja utilizar las botellas plásticas de gatorade de 500cc, dado su escaso peso, excelente sistema de cerrado y la alta resistencia a la rotura. La mejor opción es usar un bolsa hidrante!

Anteojos: _____ Lo ideal es que sean espejados y con protección de rayos ultra violetas e infra rojos. Con laterales (evita la entrada de los rayos laterales y el viento) o en su defecto envolventes. Unos lentes oscuros sin filtro aumentarán el daño ocular ya que permiten la dilatación de la pupila y por ende la mayor entrada de rayos UV.

Protector solar: _____ Mínimo factor 20. Un factor 15-30 -piel sensible- es una buena opción. Su función es la de compensar la menor capacidad que tiene la atmósfera de filtrar los rayos UV en las grandes alturas -debido al menor espesor de la capa atmosférica- y disminuir los daños causados por el reflejo de los rayos en la nieve. El factor de protección solar es una medida de cuántas veces multiplicamos el efecto protector natural de la piel, así cuanto mayor sea el factor mayor será la protección. Una crema ideal debe bloquear los rayos UVA largos, UVA cortos (dañan el ADN celular) y UVB.

Protector labial: _____ Ídem anterior.

Linterna frontal: _____ Para moverse dentro del refugio y caminar de noche (al intentar el ascenso a la cumbre) con manos libres. Llevar pilas de repuesto ya que la linterna puede quedar encendida sin querer.

Bolsas plásticas tipo consorcio: Para impermeabilizar nuestro equipo dentro de la mochila y para guardar la ropa y bolsa de dormir cuando nos vamos a la cumbre. 2 a 4 Unidades

Calzado: _____ Se necesita usar BOTAS de montaña con caña alta e impermeables sin excepción. El uso de zapatillas no está permitido para ascender al Lanín. Es importante elegir un buen calzado para esta ascensión, el uso de borceguíes es aceptable, pero también existen hoy en día en el mercado productos tecnológicamente

superiores, impermeables, rígidos o semirrígidos, livianos con Gore-tex y de caña alta. Algunas marcas pueden ser Koflach, Boreal, Asolo, Mammüt, La Sportiva, Salomon, Durotech, Front Limit, etc. Las botas que no sean impermeables no son aceptables y no son útiles para este ascenso. Si el calzado no es el adecuado deberá alquilar el equipamiento adecuado en la oficina de Alquimia Expediciones.

Medias: Evitar las medias acrílicas y tipo tubo, ya que causan ampollas. Tratar de conseguir medias de trekking, mezclas de poliéster y algodón o de fibras especiales. Como primera capa las medias de nylon son una buena opción, ya que tiene menos fricción con la piel y con la segunda capa. Una capa externa ayuda a que el pie mantenga el calor y esté en un medio acolchado, logrando así un mayor confort al caminar y homogeneizar la compresión de la bota. En caso de usar medias específicas de trekking, con un solo par es suficiente, no es necesario usar varios pares a la vez. **Llevar 2 pares de medias.**

Pantalón: Deberá ser cómodo. El jean y el algodón presentan el problema de que se mojan, no se secan rápidamente, son fríos e incómodos para caminar. Los ideales son los pantalones sintéticos con piernas desmontables. Este pantalón se usa el primer día.

Calza Térmica: Se usa el segundo día como primera piel abajo del cubre pantalón. En caso de tener un cubre pantalón con abrigo o pantalón de esquí, no es necesario el uso de la calza.

Cubre pantalón Se utiliza el segundo día, en la parte alta de la montaña donde la sensación térmica alcanza muy bajas temperaturas por efecto de los vientos. Preferentemente de Gore tex, Drytex, Ultrex, Xalt, etc.

Remera térmica: De fibra sintética (para que transmita la humedad y no la absorba como el algodón) y elástica (para que esté en contacto íntimo con el cuerpo). De esta forma evitamos que el cuerpo se empape y se enfríe. Similares a estas características tienen las camisetas de fútbol. **Deberemos tener dos** (una para cada día), no es lo ideal pero se puede remplazar por camisetas de fútbol. No se recomienda el uso de remeras de algodón aunque se puede llevar 1 para cambiarse en el refugio y dormir con ella.

Buzos de Polar: Es una excelente prenda de montaña, por su capacidad de abrigo, de secado y ligereza. **Deberemos llevar 2 buzos de polar**, uno grueso y otro fino. Si llevamos campera de pluma, solo necesitaremos 1 buzo de polar.

Campera Impermeable con Capucha: Denominamos campera a la capa exterior que nos protegerá del viento y la lluvia. No es campera con abrigo, es sólo la parte impermeable de nuestra vestimenta, preferentemente de Gore tex, Drytex, Ultrex, Xalt, etc.; o, en su defecto, campera impermeable de esquí o de abrigo. La idea general de todas estos tipos de telas es la de dejar escapar el vapor del sudor corporal y no permitir el ingreso del agua desde el exterior. Esto se consigue con una capa cuyo enrejado sea lo suficientemente grande como para dejar escapar las gotas del sudor pero lo suficientemente chico como para evitar el ingreso de las gotas de lluvia. Otra característica es que evitan la pérdida de calor por convección, aumentando la sensación térmica producida por el viento.

Campera de pluma: Es una prenda opcional pero muy cómoda y muchísimas veces necesarias en las paradas de noche cuando hace mucho frío y el cuerpo se enfría rápidamente o para usar en el campamento durante la noche o el desayuno de madrugada.

Guantes: Tipo de esquí o de polar, en caso de polar llevar repuesto (Un par fino y otro grueso). Pueden ser de lana, thinsulate, hollofil, qualofil, pile. Las manoplas son preferibles a los guantes con dedos por retener mejor el calor, ya que los dedos se "ayudan" al estar en contacto unos con otros. Llevar un par de cubre guantes o mitones impermeables, alguno de los materiales posibles son Drytex, Goretex, Ultrex, Xalt, etc.

Guantes finos o primera piel: Es recomendable llevar un par de guantes finos.

Pañuelo tubular tipo Buff: _____ Es muy practico y remplaza al gorro de abrigo, como al cuello, llevar 2 buff.

Gorro de sol: _____ Con visera y si es posible que proteja las orejas.

Alpargatas o Sandalias: Para usar en el refugio.

Equipos que se pueden alquilar en la oficina de Alquimia:

Botas

Cubre pantalon Impermeable

Campera de montaña

Mochila

Bolsa de dormir