



## INDUMENTARIA Y EQUIPO RECOMENDADO EXPEDICION TILCARA - CALILEGUA

---

### EQUIPO OBLIGATORIO

---

Se trata del equipo personal que es necesario que cada uno de los participantes tenga para que podamos disfrutar de la actividad sin contratiempos. Es importante que revises detalladamente esta lista y que nos consultes por cualquier duda que tengas por estos elementos.

- Mochila con cinturón de 60 lts de capacidad o más.
- Recipientes para cargar al menos 3 lts de agua.
- Vaso o taza de plástico, tenedor o cuchara.
- Linterna frontal.
- Medicación personal.
- Elementos de higiene personal (jabón, dentífrico, cepillo, toallas húmedas, papel higiénico).
- Bastones de trekking
- Alcohol en gel.
- Equipo de camping:
  - Bolsa de dormir
- Protección solar:
  - Gorro con visera o buff (cuello multiuso)
  - Lentes de sol
  - Protector solar
  - Protector solar para labios (opcional)

### INDUMENTARIA RECOMENDADA

---

A medida que va ganando experiencia cada montañista va definiendo y perfeccionando su forma de vestir y abrigarse. Te presentamos este listado de recomendaciones básicas para que puedas disfrutar de tu viaje de la mejor manera posible. Podés encontrar precisiones sobre los ítems marcados con \* en la sección “Notas Técnicas” debajo.

- Tren inferior:
  - Botas o zapatillas de trekking
  - Zapatillas, alpargatas o crocs
  - Medias (4 pares)
  - Pantalón de trekking, similar o calzas
  - Cubre pantalón, pantalón impermeable o repuesto.
  - Muda de ropa interior
- Tren superior
  - Remera de material sintético (primera capa) (3) \*
  - Micropolar, polar o buzo (segunda capa) \*
  - Campera de abrigo (segunda capa) \*
  - Rompeviento o parka (tercera capa) \*
  - Guantes
  - Gorro de abrigo
  - Cuello polar o multiuso

Este listado no contempla la ropa “de viaje”. Te recomendamos que lleves otra vestimenta, que no trasladarás en la mochila durante la travesía, que utilices en el viaje de ida y vuelta de manera de poder estar más limpio y fresco.

## ALIMENTACIÓN

---

Todas las comidas están cubiertas dentro de la expedición. Esto incluye desayunos, almuerzos, meriendas y cenas. Cada una de estas instancias están planificadas teniendo en cuenta las exigencias nutricionales que implica este itinerario particular.

Adicionalmente, el montañista consume otro tipo de alimentos que suele denominarse “**comida de marcha**”. Se trata de productos de rápida digestión que brindan energía extra rápidamente disponible para consumir durante la caminata. Las elecciones de este tipo de alimento suelen ser de índole estrictamente personal, entre los más comunes podemos nombrar: frutas secas, turrón, barras de cereal, caramelos, “gomitas”, frutas deshidratadas/abrillantadas, frutas frescas, chocolates, maní, palitos salados, mix de cereales, granola. Estos alimentos deberá llevarlos cada participante ya que no están incluidos en la planificación.

## NOTAS TÉCNICAS

---

### Mecanismos de pérdida de calor

Los humanos somos animales que pertenecemos al grupo de los mamíferos. Entre muchas otras características que compartimos con todo este grupo está la tener “sangre caliente”, que es la forma coloquial de referirse a que somos nosotros mismos lo que generamos la temperatura que necesita nuestro cuerpo para funcionar de manera adecuada.

Comprendido esto, es fácil entender que la cuestión del “abrigo” para nosotros puede resumirse en cómo evitamos perder el calor que generamos, en las distintas situaciones en las que nos desenvolvemos en la naturaleza. Una posible clasificación de los métodos de pérdida de calor es la siguiente:

- **Conducción:** Se da cuando entramos en contacto con una superficie más fría que nuestro cuerpo.
- **Convección:** Es el intercambio térmico provocado por la circulación del aire.
- **Evaporación:** Se trata de la pérdida de calor a través del sudor
- **Radiación:** Nuestro cuerpo emite permanentemente energía en forma de radiación.

### Sistema de abrigo por capas

Una forma simple de orientarse para prevenir la pérdida de calor es el denominado “sistema de abrigo por capas”. Se trata organizar la indumentaria en 3 capas, clasificándola por las funciones que debe cumplir cada una. De estas funciones se derivan las prendas y materiales de confección recomendados

**Primera capa:** Es la más cercana a nuestra piel. Su principal función es la de mantenernos secos. Esto se logra a través de dos mecanismos combinados: permitiendo que el vapor de agua pase sin condensarse y previniendo la absorción y acumulación de agua en el tejido (secado rápido). Se trata de medias, calzas y remeras con un diseño ceñido al cuerpo y con un material de confección muy respirable: casi exclusivamente sintéticos (0% algodón) o de material naturales con propiedad particulares como ser la lana de merino.

**Segunda capa:** Es la capa de “abrigo”. Su función es la de “atrapar” el aire que nuestro cuerpo calienta de manera de evitar la pérdida de calor por convección. Puede estar conformada por más de una prenda. Su representante clásico quizás sea la dupla: buzo de micropolar + campera de pluma. Hoy en día el mercado cuenta con decenas de opciones para esta capa.

**Tercera capa:** Es la capa “exterior”. Su función es la de aislarnos de 2 agentes externos: la lluvia y el viento. Su elemento fundamental es la parka: una campera impermeable con capucha. Cuanto más respirable sea su material de confección más útil será la prenda ya que evitará la condensación de nuestro sudor en su parte interna. Cubrepantalón y guantes impermeables son otros elementos de esta capa.