

# Lista de Material para Curso de Alpinismo

## RECOMENDACIONES PARA LA ELECCIÓN DE MATERIAL

### Calzado

- Botas de montaña de caña alta semi-rígidas con suela Vibram y membrana Gore-Text.
- Las botas deben de ser gordas para aguantar bien las bajas temperaturas.
- Para botas nuevas, es aconsejable hacerlas al pie antes de empezar la actividad (unos días de uso).
- Recomendable llevar Compeed® para utilizar en caso de que salgan ampollas.

### Mochila

- Capacidad: 30L (Una mochila grande es más incómoda y desestabiliza más).
- Mochila de alpinismo recomendable, sin muchos bolsillos y cintas exteriores para que no se enganchen.
- La mochila no debería sobrepasar los 8 kg.
- Debe llevar porta piolets

### Ropa

- Para la última capa (exterior) en caso de lluvia o nieve, es recomendable usar la membrana Gore-Text, actualmente es la más impermeable y transpirable. Tanto chaqueta como pantalones.
- En cuanto a la ropa interior (camisetas, calcetines, etc.) evitar el algodón que tarda en secar. Elegir tejidos técnicos (suelen ser térmicos y sintéticos).
- Un chaleco es muy útil para días de calor que sople un poco el viento.
- Mínimo hay que llevar un par de guantes gordos impermeables y otro par medianos. Según lo friolera que sea la persona es aconsejable llevar otro par de guantes gordos para ir intercambiándolos. Unas manoplas de plumas pueden venir bien en altura con mal tiempo y mucho frío.
- Las plumas gordo es muy importante para las reuniones mientras estamos parados.
- Las temperaturas en la zona de Pirineos en invierno suelen ser muy bajas, por eso es importante una buena elección de vestimenta.

### Material técnico

- Crampones semi automáticos con antiboot. Es muy importante que estén bien afilados y en buen estado.
- Es importante que los bastones sean plegables y ligeros para cuando haya que meterlos en la mochila..
- Gafas con factor 4 para protegernos de la radiación en alta montaña

## LISTA DE MATERIAL OBLIGADO PARA LA ACTIVIDAD

VESTIMENTA	MATERIAL TÉCNICO
Botas semi-rígidas con Gore-Text	Mochila de 25/30L
Camiseta térmica de manga corta	Arnés
Camiseta térmica de manga larga	Casco
Forro polar gordo	Piolet
Primaloft o plumas ligero con capucha	Crampones semi-automáticos con antiboot
Plumas gordo con capucha	2 bastones plegables
Chaqueta impermeable con capucha y Gore-Text	2 anillos de cinta cosida
Pantalón largo (Softshell o Schoeller)	Línea de vida o cabo de anclaje con su mosquetón de seguridad
Pantalón largo impermeable con Gore-Text	3 mosquetones HMS
Mallas gordas	Reverso con su mosquetón de seguridad
1 par de calcetines térmicos gordos	Tornillo de hielo (en caso de que se tenga)
2 pares de guantes gordos impermeables con Gore-Text + 1 par de guantes finos	
Gorro, Buff y Gorra	
Polainas	
Gafas de sol (protección 4)	
Gafas de ventisca	

MATERIAL PERSONAL	BOTIQUÍN INDIVIDUAL (Opcional)
Crema solar (50 protección)	Analgésicos: Paracetamol (Gelocatil, Termalgil, Frenadol...) y Aspirina
Protector labial	Antiinflamatorios: Ibuprofeno (Espidifen, Neubrufen...).
Botella de agua (1 litro mínimo, mejor 1,5L)	Antibióticos, antidiarreicos, antiséptico intestinal
Frontal con pilas de repuesto	Desinfectante
Bolsa estanca para el DNI, móvil, dinero en efectivo, etc.	Pomada antibiótica y antiinflamatoria
Cámara de fotos	Gasas, esparadrapo, tiritas (varias tallas), vendas
Termo pequeño (bebida caliente)	Segunda piel (Elastoplast), Ampollas (Compeed)
Botiquín	Pastillas potabilizadoras (Micropur Forte) y sales minerales para el agua
Comida	Colirio
	Manta térmica o de supervivencia