

MATERIAL

PUNTOS IMPORTANTES EN LA ELECCIÓN DE MATERIAL

Calzado

- Botas de montaña de caña alta rígidas o semirígidas con suela Vibram y membrana Gore-Text.
- 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).
- Es útil que la mochila sea impermeable, si no, podemos llevar un cubremochilas para los días de mal tiempo.
- La mochila no debería sobrepasar los 8 kg.

Ropa

- Para la última capa (exterior) en caso de lluvia o nieve, es recomendable usar la membrana Gore-Text XCR, actualmente es la más impermeable y transpirable.
- En cuanto a la ropa interior (camisetas, calcetines, etc.) evitar el algodón que tarda en secar. Elegir tejidos técnicos (suelen ser sintéticos).
- Un chaleco es muy útil para días de calor que sople un poco el viento.
- Mínimo hay que llevar 2 pares de guantes gordos impermeables, pero según lo friolera que sea la persona es aconsejable llevar otro par más para ir intercambiándolos. Unas manoplas de plumas pueden venir bien en altura con mal tiempo.
- Si la persona es friolera un plumas gordo puede ser muy práctico.
- Las temperaturas en la zona de Alpes en verano pueden ser muy variables, haciendo mucho calor por el día y temperaturas negativas por la noche o al amanecer, por eso es importante una buena elección de vestimenta.

Material técnico

- Es importante que los bastones sean plegables y ligeros para cuando haya que meterlos en la mochila.
- Un arnés adecuado sería uno de tipo esquí de travesía o glaciar, que pesa y ocupa muy poco.
- Piolet ligero de unos 60 cm para poder usarlo de bastón.
- Crampones semiautomáticos o automáticos con antiboot (dependiendo de bota). Los crampones de correa pueden dar problemas dependiendo con el calzado que se utilice y las horas de uso y son más incómodos a la hora de andar por pendientes ya que no tienen la misma sujeción que los semiautomáticos. Es muy importante que estén bien afilados.