

LISTA DE MATERIAL OBLIGADO PARA LA ACTIVIDAD

Ficha de preparación

VESTIMENTA

- Botas semirígidas con Gore-Text
- Camiseta térmica corta
- Camiseta térmica corta de recambio
- Camiseta térmica de manga larga
- Forro polar fino
- Primaloft o plumas ligero con capucha
- Chaqueta impermeable con capucha y Gore-Text
- Chaleco (opcional)
- Pantalón corto (opcional)
- Pantalón largo (Gore-Tex, Softshell o Schoeller)
- Mallas
- 1 par de calcetines térmicos
- 1 par de calcetines térmicos de recambio
- 1 par de guantes gordos impermeables con Gore-Text
- 1 par de guantes finos
- Gorro Buff Gorra
- Polainas
- Gafas de sol (protección 4)
- Zapatillas de aproximación (opcional)

BOTIQUÍN INDIVIDUAL

- Analgésicos: Paracetamol (Gelocatil, Termalgil, Frenadol...) y Aspirina
- Antiinflamatorios: Ibuprofeno (Espidifen, Neubrufen...)
- Antibióticos, antidiarreicos, antiséptico intestinal
- Desinfectante
- Pomada antibiótica y antiinflamatoria
- Gasas, esparadrapo, tiritas (varias tallas), vendas
- Segunda piel (Elastoplast), Ampollas (Compeed)
- Pastillas potabilizadoras (Micropur Forte) y sales minerales para el agua
- Colirio
- Manta térmica o de supervivencia

MATERIAL TÉCNICO

- Mochila de 30L
- Arnés
- Casco
- Pies de gato
- Bolsa de magnesio
- Crampones con antiboot
- Piolet clásico
- 2 bastones plegables
- Línea de vida o cabo de anclaje con su mosquetón de seguridad
- 2 mosquetones HMS
- Un anillo de cinta
- Tornillo de hielo (en caso de que se tenga)

MATERIAL PERSONAL

- Crema solar (50 protección)
- Protector labial
- Botella de agua (1 litro mínimo, mejor 1,5L) o Camelbak
- Frontal
- Pilas de repuesto
- Bolsa estanca con DNI, Móvil, dinero en efectivo
- Cámara de fotos
- Neceser ligero de higiene personal
- Tapones para los oídos
- Botiquín

NOTAS:.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MATERIAL

PUNTOS IMPORTANTES EN LA ELECCIÓN DE MATERIAL

Calzado

- Botas de montaña de caña alta semirígidas con suela Vibram y membrana Gore-Text.
- Unas botas ligeras nos serán de utilidad en el caso de que tengamos que escalar con ellas en la mochila.
- Para vías de escalada largas, aconsejable llevar unos pies de gatos que sean cómodos (de nuestro mismo número). Dependiendo las temperaturas puede venir bien ponerse debajo unos calcetines finos.
- Recomendable llevar Compeed® para utilizar en caso de que salgan ampollas.

Mochila

- Capacidad: 30L (Una mochila grande es más incómoda y desestabiliza más para la escalada).
- En el caso que tuviéramos que escalar con todo el material, sería una ventaja que el piolet cupiese dentro de la mochila, así nos molestará menos.

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.
- 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.
- Piolet ligero de unos 60cm para poder usarlo de bastón.
- Crampones semiautomáticos con antiboot. 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.