

GUIA EQUIPO PARA CAMPAMENTO DE MONTAÑA

Mochila: el porteo de elementos no será prolongado por lo que no es necesario una mochila con un volumen excesivo. Sin embargo, nuestros elementos deben poder ser guardados a la perfección en ella para almacenar saco dormir, carpa, ropa, comida, etc. Considerar que existen para mujer y hombre por lo que traten de usar una para cada sexo ya que poseen diferentes características respecto a los broches y tirantes que posee. Para una mujer una de 50 litros estaría bien y para hombre una de 60 litros dependiendo obviamente de que lleve cada persona.

- Carpa: carpa 3 o 4 estaciones acorde a la cantidad de personas que dormirán en ella. De no ser así puede que condense más de lo común. Revisar estacas, vientos y toldo en sus casas antes de ser usada.
- Saco de dormir: ya que se dormirá sobre los 3500 msnm, lo ideal es un saco de dormir con un confort de 0° o menos grados (-10° grados por ejemplo). Existen sintéticos y de pluma, los cuales difieren por el peso y volumen. En nuestro caso con uno sintético está bien. Tener en consideración que los sacos de dormir se eligen para hombre o mujer dado que tienen diferentes tamaños y zonas de confort. En caso de no poseer un saco con estas características, se podrían utilizar 2 sacos de dormir (no es lo ideal)
- Esterilla o colchoneta: existen diferentes tipos. De goma eva, inflables, micro poro, espuma, etc. Cada una poseen sus propias características respecto a aislación, condensación, comodidad y peso. Para nuestro caso no es necesario una con grandes cualidades técnicas ya que probablemente en el lugar de camping no exista nieve (o al menos una gran cantidad) por lo que la elección dependerá de lo que posean y de lo que anden buscando.
- Cocinilla: las hay de gas y combustible. Para el campamento una que ocupa gas satisface las necesidades ya que aún no hay problemas con la presión para hervir agua. Verificar estado antes de usar. Idealmente utilizar cocinillas pequeñas (no las versiones en maleta ya que ocupan más espacio y peso)
- Gas/combustible: verificar funcionamiento con la cocinilla antes de acampar. Para el caso de un gas, uno de 230 gr es suficiente para incluso 4 personas ya que no es una gran cantidad de días.
- Olla o tazón: ideales para calentar agua y preparar comida. En caso de llevar olla, que sea ad-hoc a la cantidad de personas. Por lo general existen set de ollas para camping los cuales tienen platos, tetera entre otros. Es posible solo utilizar la olla y así tener menos peso en nuestras mochilas
- Cuchillo/tenedor/cuchara: pueden llevar los que poseen en sus casas o utilizar set de 3 en 1 que poseen todos los elementos en el mismo utensilio.
- Linterna frontal (linterna de cabeza): importante para la noche y el amanecer. Como campamento de montaña no existirá luz alguna artificial por lo que es un elemento indispensable por CADA PERSONA. La linterna debe ser probada en sus casas y llevar pilas

adicionales en caso de emergencia. De no tener linterna frontal utilizar una pequeña de mano teniendo los mismos cuidados mencionados anteriormente.

- Botella/camelbag: algún elemento que permita almacenar y extraer agua ya sea para consumo en la caminata o en el mismo campamento. Idealmente una que guarde al menos 750-1000cc

ROPA

- Zapatos de trekking/aproximación: calzado ad-hoc para la caminata que se realizará hasta el sector del campamento. No utilizar calzado de calle o casual que usan diariamente dado que no tienen suficiente agarre ni protección para el tobillo en caso de sufrir torceduras. Por ello, calzado de trekking (con o sin caña) o las mismas zapatillas de trail running son aptas para esto.
- Primera capa(superior e inferior): indispensable que no sean de algodón para la caminata dado que su capacidad de secado es pobre. Utilizar elementos sintéticos que permitan una rápida absorción. Dado que estaremos a más de 3000msnm, el clima es totalmente distinto a la ciudad por lo que obligatoriamente deben tener una de mangas largas para la zona superior y algo que cubra todas las piernas para la parte inferior. Recordar que las noches también son heladas a esta altitud por lo que es posible utilizar las mismas que utilizaron durante la caminata o llevar unas adicionales.
- Segunda capa: polar o similar para enfrentar los vientos helados presentes en la montaña. También puede ser necesario chaqueta de pluma o sintética dado que en la mañana y noche el clima a esta altitud tiende a ser helado
- Tercera capa: impermeable o cortaviento que permita una mayor protección frente al viento
- Guantes: guantes de primera capa o polar son ideales por los cambios repentinos de clima que pueden existir a esta altitud. Ideales también para la noche y amanecer
- Gorro: algún gorro que les permita evadir el frío presente en las alturas
- Buff/bandana (opcional): múltiples funciones que pueden ser utilizados como cuellos o gorros para evadir el frío
- Lentes: útiles para la tierra o polvo que se puedan levantar por las ráfagas de viento presentes a altas altitudes. También necesarios en caso de presencia de nieve dado que ésta con el reflejo del sol quema.
- Bloqueador: con clima despejados o nublados, 100% recomendado dado que a mayores altitud el sol y los rayos UV son diferentes a los presentes en la ciudad.
- Ropa interior: no es necesario una gran cantidad de re-cambios a menos que exista una gran cantidad de nieve donde un par adicional podría ser necesario.

COMIDA: personal o entre cada cordada/grupo de camping

- Almuerzo/cena: llevar comida que permita una preparación rápida y sin grandes cantidades de agua. Lo ideal es tener un alimento que no tarde mucho en cocinar tales como arroz o fideos. Pueden ser acompañados con elementos como atún, salsa de tomate, crema o algún alimento similar.
- Desayuno: té o café según gusto de cada persona. También la leche en polvo es una gran opción dado que puede ser mezclado con cereales tales como la avena, la cual aporta bastante y muy liviana. Tener cuidado con las comidas altas en calorías en caso de no tener costumbre en altura ya que su contenido en grasa podría afectar el metabolismo en caso de existir síntomas de puna.
- Raciones de marcha: idealmente algún chocolate o frutos secos. Frutas son ideales para esto pero el peso en mochila aumenta en comparación con los alimentos anteriores.

BOTIQUIN:

De uso obligatorio por cada cordada o grupo de carpa. Indispensable elementos como gaza, suero fisiológicos, vendas, parches curitas, paracetamol, tijeras pequeñas, entre otros. Recuerda que en la montaña no hay asistencia temprana que pueda ayudar al grupo, por ello ten los cuidados pertinentes y los elementos que puedan ayudar en caso de emergencia.

Colaborador Hernán Sarmiento