



## DESAFÍO VOLCÁN LANÍN

### Listado de Equipo y Vestimenta

A continuación, presentamos un listado de la ropa y el equipo que son necesarios durante el programa. Además, listamos algunos ítems que recomendamos de manera opcional y que podrían dar mayor confort durante la actividad. La primera lista que presentamos, son los equipos requeridos para el desarrollo de la actividad y la segunda lista, es la del material o equipos recomendados o sugeridos para las actividades a realizar.

Si tienes dudas respecto al equipo, contáctanos y un Guía podrá asesorarte.

Si llevas equipo prestado, pon especial atención al estado en que se encuentra, verifica que esté en óptimas condiciones previo al inicio de la actividad, igual para equipo propio.

### EQUIPOS REQUERIDOS

#### Vestimenta

- Un (1) [Gorro de Sol](#).
- Un (1) [Gorro de Abrigo](#).
- Un (1) par de [Lentes de Sol](#)
- Una (1) Ropa interior de [Primera Capa](#); *Camiseta manga larga/corta.*
- Una (1) [Campera tipo polar](#).
- Una (1) [Campera impermeable](#); *Se recomiendan prendas de tejidos transpirables, como Goretex o Hyvent.*
- Una (1) Ropa interior de [Primera Capa](#); *Pantalón.*
- Un (1) [Pantalón de Trekking](#); *de tejido sintético y de fácil secado.*
- Un (1) Cubre pantalón Se utiliza el segundo día, en la parte alta de la montaña donde la sensación térmica alcanza muy bajas temperaturas por efecto de los vientos. Preferentemente de Gore tex, Drytex, Ultrex, Xalt, etc.
- Dos (2) par de [Medias](#) Evitar las medias acrílicas y tipo tubo, ya que causan ampollas. Tratar de conseguir medias de trekking, mezclas de poliéster y algodón o de fibras especiales
- Un (1) par de [Botas de trekking](#) Se necesita usar BOTAS de montaña con caña alta e impermeables sin excepción. **El uso de zapatillas no está permitido** para ascender al Lanín; *Se recomienda usarlos previo al programa, para que se ablanden y se acomoden al pie. Consultar asesoramiento.*
- Un (1) par de Sandalias con fijación en el talón; *Para estar en el campamento . En su defecto un calzado liviano que se pueda mojar. (ideal tipo CROCS)*
- Un/dos Cuellos tipo Buff

#### Equipo Personal de Campamento

- Una (1) Mochila: Capacidad mínima de 65 litros, anatómica, con regulación de arnés. La mochila debe ser de montaña y no una mochila simplemente, esta favorecerá a la experiencia y a alcanzar el objetivo Es importante elegir una mochila con un muy buen respaldar y cintas para la cintura y hombros muy cómodas y ajustables. Consulta en nuestro blog "como elegir nuestra mochila"
- Un (1) [Bolsa de dormir](#); mínimo de -2°C en confort o -10 °C en extremo. El duvet, el hollofil y el qualofil tienen similares características térmicas. El duvet es preferible por su mayor compresibilidad, ocupando menos espacio en la mochila, mientras que el hollofil y el qualofil tienen la ventaja de mantener las propiedades térmicas aun cuando están mojados.
- Una (1) [Aislante](#); *idealmente de resistencia térmica mayor o igual a R 2*
- Una (1) [Botella de hidratación](#); *al menos de un litro de capacidad. En cada tramo de la ascensión no habrá agua*

en la mayoría de los casos, por lo que cada integrante deberá llevar 2 lt de agua para su consumo personal, Se aconseja utilizar las botellas plásticas tipo gatorade de 500cc **No están permitidas botellas de vidrio.**

- Una (1) [Linterna Frontal](#); con pilas en buen estado  
Llevar pilas de repuesto.
- Útiles de aseo personal. (pasta dental, toallas húmedas)
- Protector solar. Mínimo factor 30
- Un (1) par de [Bastones de trekking](#).



## EQUIPOS RECOMENDADOS

### Vestimenta

.

Una (1) [Campera de relleno sintético](#) o de [campera de pluma](#)

(1) par de [Medias](#) finas; Tejido sintético.

Un (1) par de [Guantes](#) de Primera Capa.

Un (1) [Liner](#) para saco de dormir.

Una (1) Campera de pluma: Es una prenda opcional pero muy cómoda y muchísimas veces necesarias en las paradas de noche cuando hace mucho frío y el cuerpo se enfría rápidamente o para usar en el campamento durante la noche o el desayuno de madrugada.

### Equipo Personal de Campamento

Un (1) par de [Bastones de trekking](#).

Una (1) [Toalla pequeña: de micro fibra \(secado rápido\)](#).

Un (1) [Termo](#) metálico. **No están permitidos termos de vidrio.**

Un (1) Botiquín Personal de Primeros Auxilios.

### ACCESORIOS RECOMENDADOS

Cámara de fotos. Binoculares.

Ante cualquier inquietud respecto al equipo requerido ponte en contacto con uno de nuestros guías y podrá asesorarte correctamente. También puedes visitar nuestra web donde tenemos algunas sugerencias importantes [www.54trek-expediciones.com](http://www.54trek-expediciones.com)

[WhatsApp link](#) | [Instagram](#) | [facebook](#)