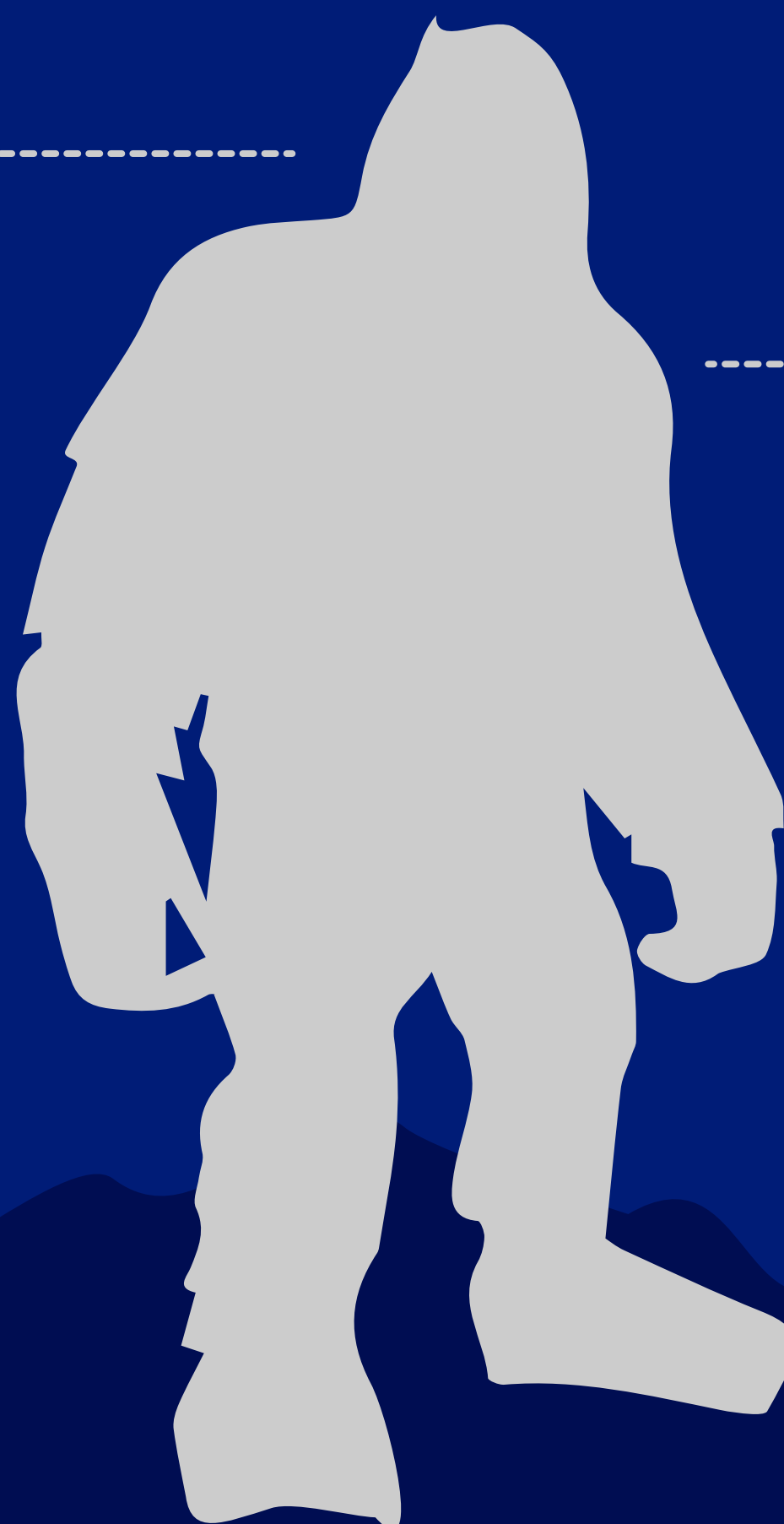
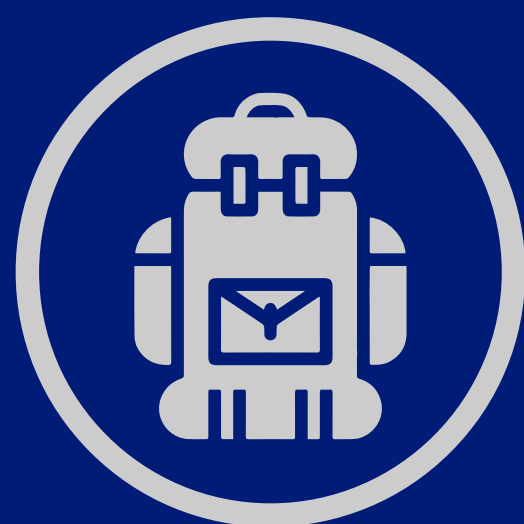
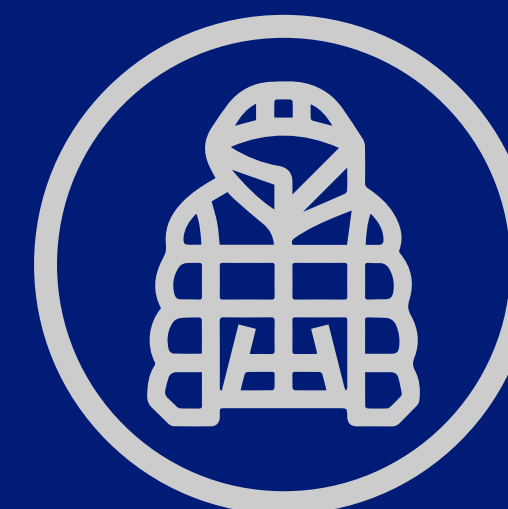




# EQUIPO NECESARIO

ASCENSO VOLCÁN LANÍN



PREPARATE PARA LA AVENTURA!



# ¿CÓMO VESTIRSE EN LA MONTAÑA?

Para actividades de montaña y deportes al aire libre, se requiere que la vestimenta sea abrigada y lo más versátil posible.

Cuando nos encontramos al aire libre debemos proteger el cuerpo contra el frío, el viento, la humedad y, además, intentar que esa protección sea duradera.

**La mejor manera de vestirse para actividades al aire libre es el sistema de vestimenta por capas.**

Las ventajas del sistema de vestimenta por capas es evidente ya que al ponernos o quitarnos una o varias capas de ropa podemos adaptarnos de una manera óptima al clima en función de la temperatura que haga, el tipo de esfuerzo que estemos realizando, el estado de nuestro cuerpo, etc.

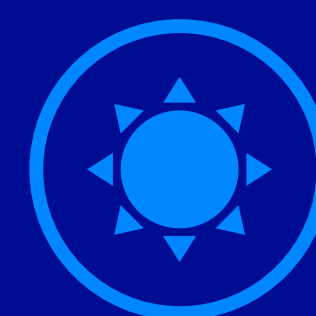
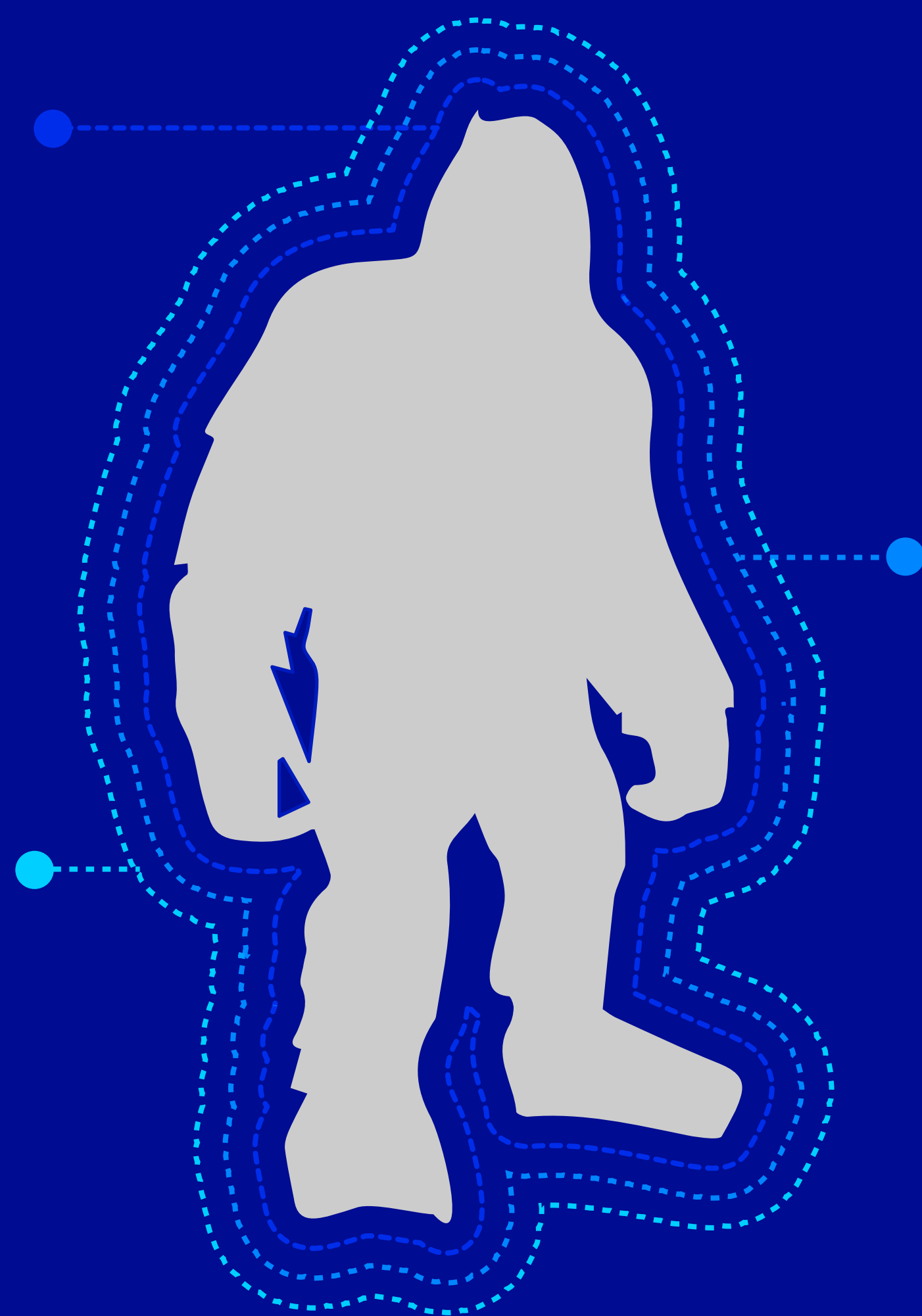
# Esquemáticamente, son tres las capas principales.

El arte consiste en encontrar la buena combinación entre las diversas capas que conforman esta especie de cebolla que debe ser la vestimenta de las actividades al aire libre.



## 1era CAPA

EVACUAR  
EL SUDOR



## 2da CAPA

MANTENER  
LA TEMPERATURA



## 3era CAPA

PROTECCIÓN  
LLUVIA/VIENTO



# 1era CAPA

## EVACUAR EL SUDOR

- Es la ropa que estará en contacto con la piel, cuya función es transferir la humedad del sudor hacia fuera, logrando mantener el cuerpo seco.



Esta capa debe ser de rápido secado. Material sintético tipo DryFit por ejemplo.

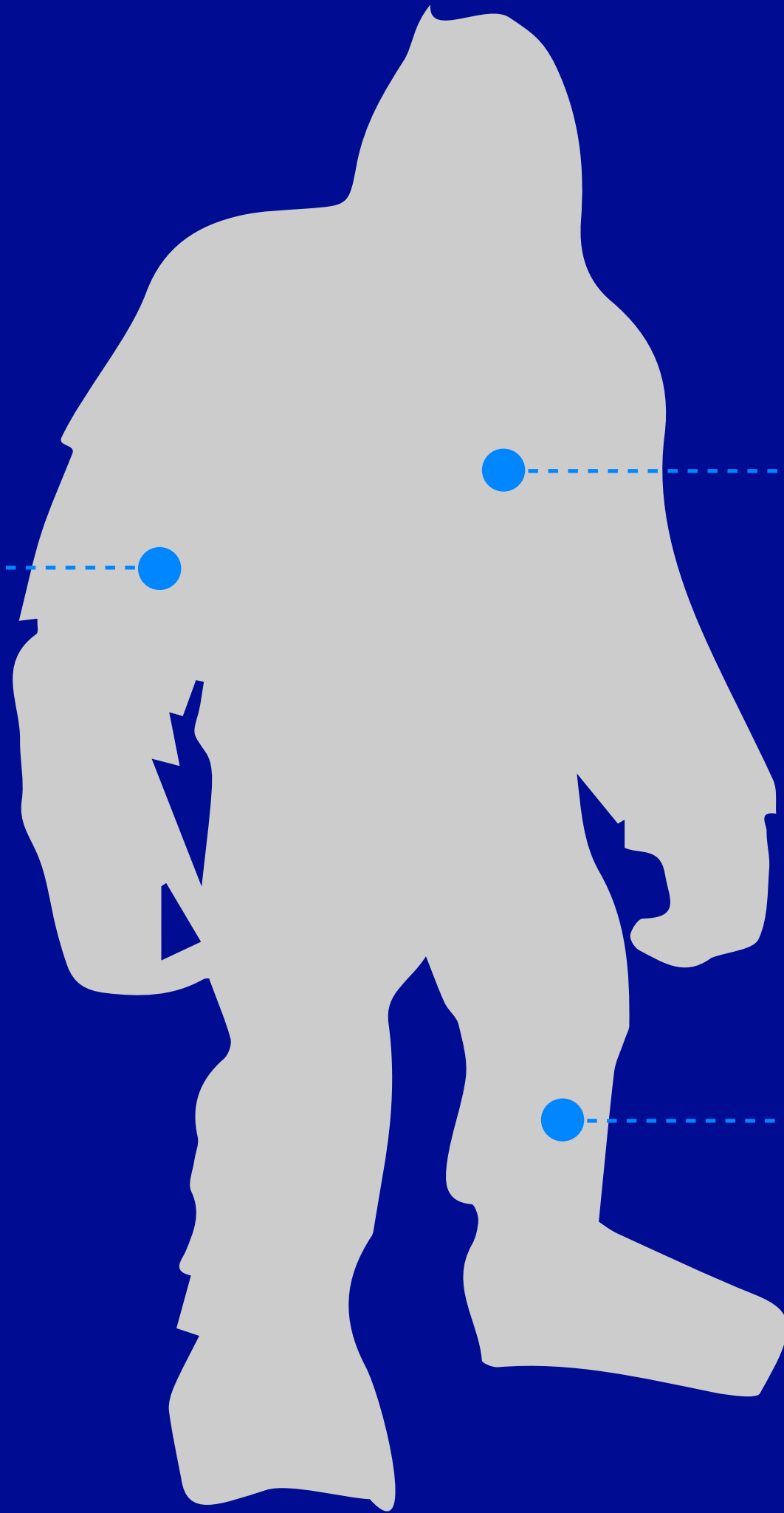




# 2<sup>DA</sup> CAPA

## MANTENER LA TEMPERATURA

- Esta segunda capa es la encargada de mantener el calor; como segunda capa se pueden usar una o varias prendas.



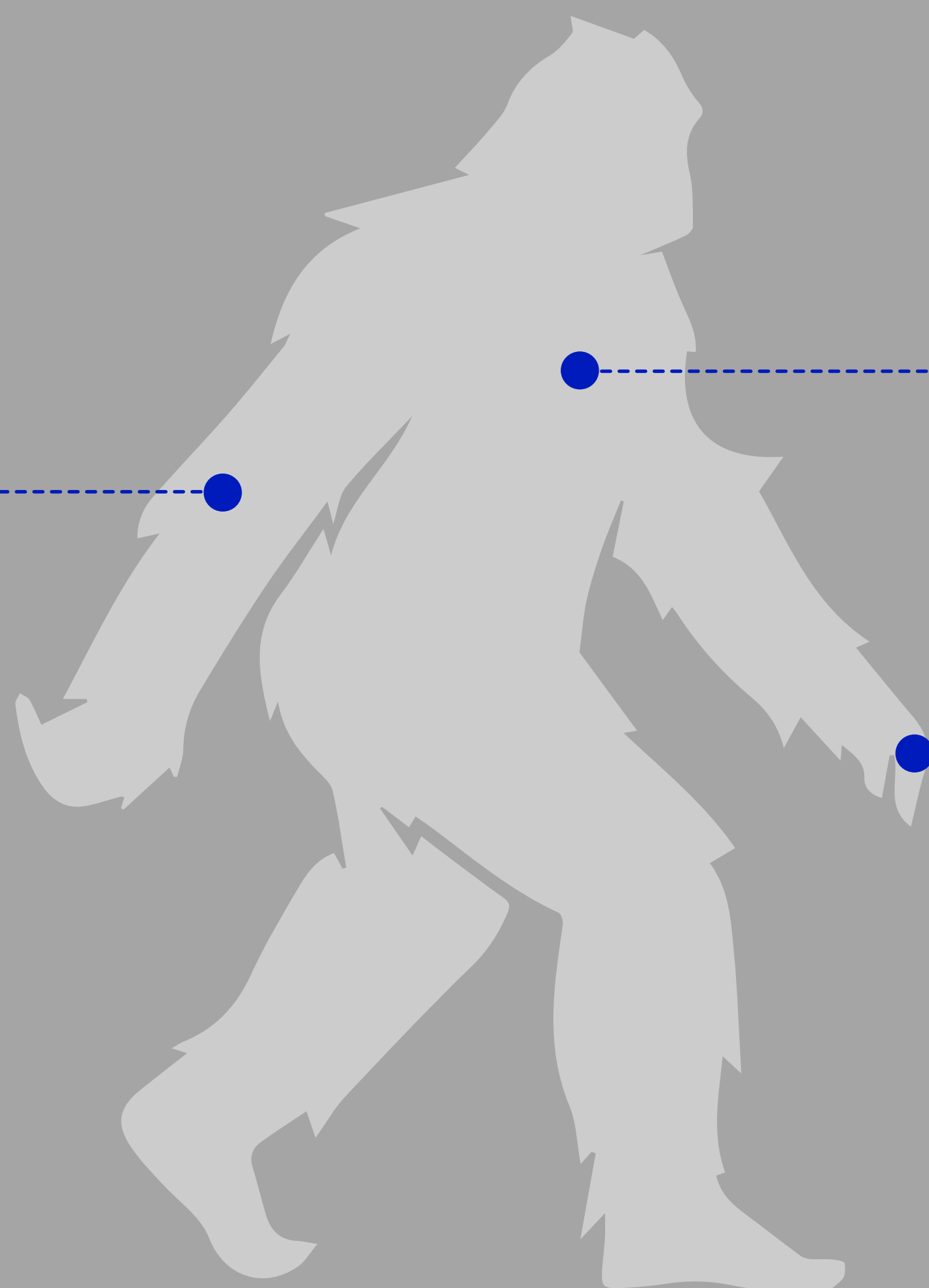
Las prendas más usadas son: Micro Polar / Polar Grueso / Campera de Abrigo Sintetica o Plumas.



# 3 era CAPA

## PROTECCIÓN LLUVIA/VIENTO

- La tercera capa o capa impermeable cumple la función de protegernos contra el viento y el agua. En esta capa normalmente se usan trajes sin relleno, de materiales impermeables y respirables.

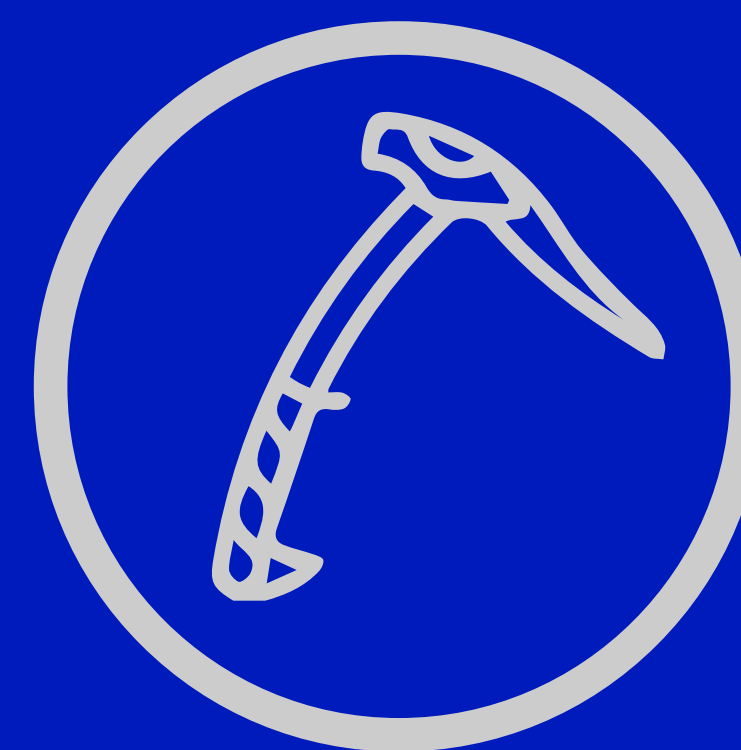


Los materiales más usados para esta capa son: Gore-Tex®, Triplepiont®, hi Vent.



# EQUIPO PARA EL LANIN

El equipo e indumentaria es personal y obligatorio.



Es necesario contar con cada uno de los elementos ya que cada uno de estos son indispensables en nuestra gran aventura que es ascender el Volcan Lanin.

# EQUIPO TÉCNICO

PROVISTO POR LA EMPRESA

El equipo técnico es provisto por la empresa y es de primera marca y homologado para estas actividades.

Para transitar terrenos nevados o glaciares es necesario el uso de elementos técnicos como la Piqueta los Crampones y el Casco.



Los Crampones que proveemos se adaptan a cualquier tipo de bota de montaña y junto a la piqueta nos brindaran la seguridad para caminar por estos terrenos.

En zonas de pedreros o de nieve blanda nos ayudamos con el uso de bastones para conservar el equilibrio y además son muy útiles para el descenso.



# BOTAS DE MONTAÑA POLAINAS



El calzado debe ser lo mas robusto posible, de suela rígida, caña alta, bien acordonado, impermeable y con refuerzo de goma en la puntera. Debe ser un calzado de montaña, NO zapatillas.



A la hora de elegir pone atención a la tecnología:



Gore-Tex o similar, es una membrana utilizada por muchos calzados por ser considerada de alta calidad en lo que respecta a impermeabilidad.

Además de proteger de los efectos del agua, viento y frío, ofrece tambien una buena transpirabilidad lo que permite evitar la condensación al interior.



Las suelas deben ser lo mas rigidas posibles ya que caminaremos por todo tipo de terreno y usaremos crampones.  
Las suelas Vibram son muy buenas ya que estan especialmente diseñadas para mejorar la fuerza de tracción y antideslizamiento.

Además ofrecen alta resistencia a la abrasión y el desgaste.



Las polainas son extremadamente útiles cuando transitamos terreno nevado, ayudando a mantener nuestros pies secos y evitando que la nieve ingrese en la bota.

Además nos abuchonan la manga de los pantalones permitiendo mejor libertad de movimiento con el uso de crampones.

## CALZADO EXTRA MEDIAS-INTERIOR / TÉRMICO PANTALÓN DE TREKKING



## CALZADO CÓMODO

Para estar en el refugio.  
Pueden ser unas zapatillas livianas o tipo crocs.



## MEDIAS

2 pares de medias gruesas tipo esquí.  
1 par de medias intermedias.

**CALZADO EXTRA  
MEDIAS-INTERIOR / TÉRMICO  
PANTALÓN DE TREKKING**



**INTERIOR TÉRMICO**

Interior de polar o una Calza Larga.



**PANTALÓN DE TREKKING**

Tiene que ser de tela sintética de secado rápido, cómodo y liviano.



## REMERAS PRIMERA PIEL MICRO POLAR POLAR GRUESO / CAMPERA ABRIGO



- 1 Remera primera piel manga larga gruesa
- 1 Remera primera piel manga larga fina
- 1 Remera primera piel manga corta



Es la ropa que estará en contacto con la piel, cuya función es transferir la humedad del sudor hacia fuera, logrando mantener el cuerpo seco. Esta capa debe ser de rápido secado.



- 1 Micro Polar (opcional)
- 1 Polar Grueso



Esta segunda capa es la encargada de mantener el calor; como segunda capa se pueden usar una o varias prendas.

## REMERAS PRIMERA PIEL MICRO POLAR POLAR GRUESO / CAMPERA ABRIGO



1 Campera rellena de plumas  
o Campera rellena de fibras sinteticas.

Lo importante de esta capa es que tenga  
capucha y sea lo mas abrigada posible  
considerando su peso y volumen.

## CAMPERA IMPERMEABLE ROMPEVIENTO CUBRE PANTALON O PANTALON DE SKI



Campera Impermeable Rompevientos  
con capucha.

Cubre Pantalón Impermeable  
o Pantalón de ski

La tercera capa o capa impermeable cumple la función  
de protegernos contra el viento ,el agua y la nieve.  
En esta capa normalmente se usan trajes sin relleno,  
de materiales impermeables y respirables.



## CUBRE PANTALON O PANTALON DE SKI



### Cubre Pantalon Impermeable o Pantalón de ski

Los materiales más usados para esta capa son: Gore-Tex, Hyvent por ejemplo.

Tanto la campera como el cubre-pantalón deben ser livianos con amplios cierre y costuras termo-selladas, deben ser cómodos para permitirnos movernos con facilidad.

En el caso de la campera debe tener una capucha integrada y amplia para poder utilizarla con el casco.

## GUANTES FINOS Y GRUESOS GORRO DE ABRIGO-CUELLO BUFF



1 Par de Guantes Finos  
tipo micro polar.



1 Par de Guantes Gruesos  
tipo ski.

Las extremidades son las partes del cuerpo que más rápido se enfrían.

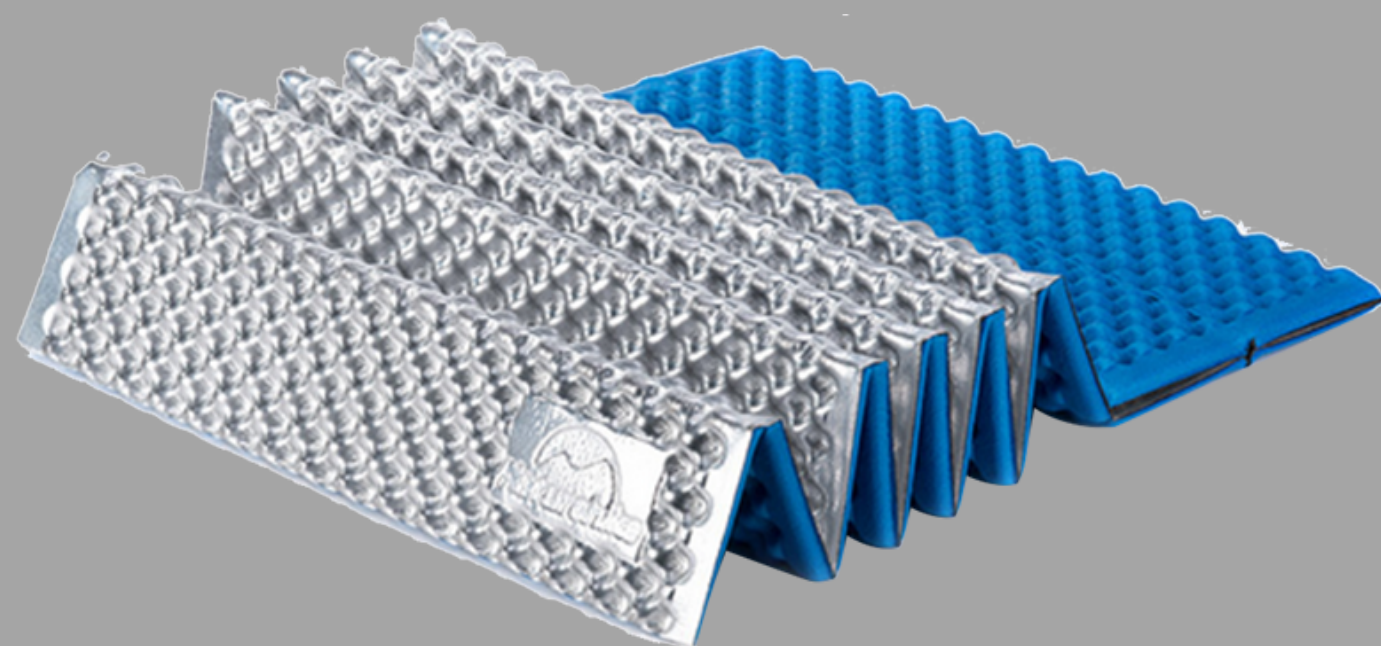
Es por ello que debemos protegerlas con el equipo correcto. Con los guantes también respetamos la regla de las capas.

Por lo general necesitamos 2 pares, un par finos o de primera piel que pueden ser de polar u otro material sintético. Y otro par más grueso de abrigo con capa impermeable. La idea es que podamos usar ambos pares a la vez. Los de ski funcionan bien.



## MOCHILA DE MONTAÑA 65/70 litros (no menos)

Debe ser de esta capacidad para poder llevar todo lo necesario. La mayoría vienen por talles y además se puede regular el espaldar. Debe ser cómoda ya que será nuestra compañera durante toda la aventura.



## AISLANTE DE CAMPING

Nos aislará del frío del suelo y a su vez nos proporciona una superficie acolchonada para dormir más cómodos en la montaña.





## Gorro de abrigo. Cuello Polar o tipo Buff.

El gorro de abrigo debe ser ajustado y sin pompon para permitir el uso del casco por encima. Puede ser de polar o algún material sintético que no pique y seque rápido.

El cuello polar o tipo buff cumplen la función de abrigar el cuello y las vías respiratorias del frío. Los de polar son más baratos y abrigan pero acumulan más humedad y se congelan. Los cuellos tipo buff son más elásticos y suaves, confeccionados de una tela tipo seda.



## Linterna Frontal

La linterna frontal va sujeta a la cabeza o casco mediante cintas elásticas. Es utilizada para caminar conservando nuestras manos libres para tomar los bastones o piqueta. Es importante que sea de buena calidad y traer pilas extra de repuesto.



## Gorra de Sol / Anteojos de Sol

En la montaña, a medida que ascendemos la incidencia solar es más nociva, y estar en la nieve sin lentes también, por esto debemos protegernos la vista con lentes con filtros UV, Cat 3-4. Los lentes son un elemento obligatorio para cualquier asenso ya que en caso de no utilizarlos podríamos sufrir lesiones oculares.



**Gorra o Sombrero con bicera.**  
amplia y cordon para evitar perderla con el viento.



**Protector solar.**  
de factor 30 o más.

**Protector labial.**



"Quién ha escuchado alguna vez la voz  
de las montañas, nunca la podrá olvidar".



## >> CONTACTO

### VENTAS / INFORMACIÓN

IGNACIO PACCIANI +54 9 2324 45-9423

### GUÍAS

SANTIAGO DONO +54 9 2944 12-1316

MANUEL PARADA +54 9 2944 16-2246

expedicionesyeti@gmail.com

## >> SUMATE A NUESTRAS REDES SOCIALES!



/yeti.expediciones



@yeti.expediciones

