



# NUESTRA MONTAÑA EXPEDICIONES

## EQUIPAMIENTO PARA ASCENDER EL ACONCAGUA

### Vestimenta

- Ropa interior liviana.
- Conjunto interior largo sintético. Pantalones y camiseta manga larga. (Polipropileno, Capilene o similar.)
- Buzo y chaqueta de polar.
- Pantalones de polar y/o micro polar. Puede ser interiores bien abrigados, que se usan sobre otros más finos.
- Casaca abrigada de pluma. Con relleno de duvet o sintético con una buena capucha, de tipo expedición. Debe ser comfortable vestida sobre las otras capas de abrigo.
- Casaca corta viento impermeable / transpirable. Debe tener capucha. Sugerido: Gore-Tex.
- Pantalón impermeable / transpirable. Sugerido: Gore-Tex. Se recomienda contar con cremallera a los lados para garantizar una postura sencilla y permitir una buena ventilación.
- Pantalón largo y ligero para la caminata de aproximación.

### Para la cabeza

- Gorra para sol. Con visera y pañuelo para proteger el cuello.
- Pasamontañas ligero sintético. Sugerido: Polipropileno, Capilene o similar.
- Gorro de lana o forro polar tipo esquí.
- Linterna frontal. (con baterías de recambio).
- Lentes para glaciarse. Con filtro UV 400%, con cobertores laterales. Si usted usa lentes de contacto o de aumento le recomendamos traer un par extra.
- Un par de antiparras de ski. Goggles.
- Dos pañuelos de cuello o buff.

### Para las manos

- Guantes finos. 2 pares, polar o polypropilene
- Guantes de abrigo: Polar (recomendable wind stopper – wind block) o lana.

- Mitones: Duvet o sintéticos cubiertos con Gore-Tex, o con mitones de Gore-tex extra. Recomendamos con refuerzo en las palmas.

### **Para los pies**

- Zapatillas o botas de caminata.
- Botas de montaña para la proximación.

Botas dobles (para 7 000m y - 40 C ° de temperatura). Recomendables G2 SM, Spantik o la Baruntsede La Sportiva.

- Polainas o cubre botas impermeables.
- Medias gruesas. (4 pares) medias de lana o tejido sintético para clima frío.
- 1 Par de ojotas (sandalias) con agarre (tipo franciscanas) para atravesar cruces de ríos.

### **Equipo técnico**

- Piolet ligero. La medida es muy importante: si usted mide entre 1.7 mts. Use una herramienta de 60cm; 1.7 a 1.9 mts. Use una herramienta de 65 cm; si usted mide más de 1.9 mts. use una herramienta de 70cm.
- Crampones. Recomendamos crampones de 12 puntas semirígidos ligeros.
- Crampones técnicos para la ruta glaciar de Polacos
- Bastones de trekking, 1 par de bastones telescópicos.
- Mochila. Con estructura interna de, al menos, 70 Lts.
- Una mochila pequeña, de marca de 35 Lts.
- Bolsa de dormir de expedición, por lo menos -20 °C (0 °F). 1 kg. de duvet de buena calidad.
- Colchoneta tipo Neoprene o Therma Rest mas una normal corriente de canaleta.
- Plato, vaso y cubiertos. Irrompibles para los campamentos de altura.
- Dos botellas de agua, de un litro con boca ancha.
- Un termo de un litro (tipo Primus).
- Botella para orinar.
- Crema protectora solar. SPF 50.
- Lápiz labial con pantalla solar. SPF 50.
- Botiquín personal de primeros auxilios.

### **Para el viaje**

- Bolso grande y resistente. Suficientemente grande para transportar todo su equipo. Con candado de seguridad.
- Otro bolso más pequeño. Para dejar depositado en el depósito el exceso de equipaje.
- Bolsas plásticas. Para empacar la ropa y mantenerla seca.
- Vestimenta de viaje.
- Bolso de higiene personal
- Equipo fotográfico. Opcional

---

**Sergio Ramírez Carrascal**

**Nuestra Montaña SAC – Aconcagua.**

**ORGANIZAMOS EXPERIENCIAS**

Feedback

<https://www.nuestramontana.com/clientes.html>

Why Us?

<https://www.nuestramontana.com/por-que-elegirnos.html>

<https://web.facebook.com/NuestraMontanaPeru>

[https://www.instagram.com/nuestramontana\\_expediciones/](https://www.instagram.com/nuestramontana_expediciones/)

**WhatsApp:**

+51 992777742