MONTAÑAS del MUNDO
COMPAÑÍA DE GUÍAS DE MONTAÑA Y TREKKING
CV Mm 352 V

Alberique, 37 · 46008 VALENCIA · Tel. 96 373 00 67 · Fax 96 373 26 85
info@montanasdelmundo.com · www.montanasdelmundo.com

Material y equipo recomendable

Antes de nuestra partida, tenemos que lavar las botas, piolet, bastones telescópicos y todo el material de expedición (incluso trípode para la cámara fotográfica y la bolsa-petate por su interior y exterior) para evitar que lleven algún tipo de material o sustancia orgánica (tierra, semillas, insectos…) que pueda contaminar la Antártida. La siguiente lista es indicativa y a cada cual le corresponde interpretarla en función de su experiencia. Si algún punto os parece cuestionable, no dudéis en consultarnos.
NO OLVIDES PONER CANDADO Y ETIQUETA IDENTIFICATIVA A TU BOLSA DE VIAJE.

- Chaqueta de pluma con capucha (-40°C). Ejemplo: Marmot 8000M; PHD Xero; Mountain Hardware Absolute Zero.
- Pantalones acolchados de fibra sintética (primaloft, thinsulate) con cremalleras laterales completas. Ejemplo: Patagonia Micro Puff; Mountain Hardwear Compressor.
- Chaqueta impermeable con capucha.
- Pantalones impermeables con cremalleras laterales completas.
- Mallas elásticas o pantalones de montaña de polartec. Ejemplo: Patagonia Guide Pants; Marmot Scree.
- Camiseta térmica manga larga.
- Chaqueta de forro polar (polartec 200 o primaloft). Ejemplo: Patagonia R2 o Micro Puff; Mountain Hardware Compressor.
- Ropa interior térmica ligera. Ejemplo: Patagonia Capilene 2 o Capilene 3.
- Chaqueta y pantalón powerstretch. Ejemplo: Patagonia Capilene 4; Marmot Powerstretch.
- Botas dobles de expedición. Ejemplo: La Sportiva Olympus Mons o Millet Everest.
- Tres pares calcetines térmicos de expedición. Ejemplo: Smartwool Mountaineering.
- Tres pares calcetines finos coolmax.
- Gorro de forro polar.
- Polar Buff
- Verdugo/balaclava.
- Máscara de neopreno o windstopper.
- Dos pares guantes finos (poliester o polipropileno). Ejemplo: Patagonia Capilene.
- Dos pares guantes forro polar/windstopper. Ejemplo: Black Diamond Powerstretch, Black Diamond Guide.
- Manoplas de expedición de pluma o primaloft. Ejemplo: PHD Omega; Outdoor Research Alti.
- Dos pares gafas de alta montaña categoría 4 sin partes metálicas.
- Máscara de ventisca protección 100% UV.
- Saco de dormir (-40°C). Ejemplo: Feathered Friends Snowgoose; PHD Diamir 1200.
- Colchoneta aislante (celdillas cerradas).
- Colchoneta autohinchable.
- Piolet clásico de alpinismo. No recomendable piolet técnico.
- Bastones de esquí telescópicos.
- Cinco mosquetones.
- Cuatro mosquetones con seguro HMS.
- 12 m cordino de 7 mm.
- Arnés de alpinismo. Ejemplo: Black Diamond Alpine Bod.
- Cubrebotas (en caso de llevar botas dobles de plástico sin polaina incorporada).
- Crampones.
- Mochila de expedición capacidad 90 litros.
- Dos cantimploras de 1 litro con funda aislante.
- Botella de 1 litro con obertura ancha y cierre hermético para orinar. Para las mujeres, embudo para orinar.
- Cuchara y taza ligera de plástico con tapa (recomendable tuperware).
- Navaja pequeña multiusos.
- Protector solar factor 30.
- Protector labial factor 30.
- Lentillas de contacto o gafas graduadas de repuesto (si se usan).
- Pequeño botiquín personal para primeros auxilios y para el cuidado de pies y manos.
- Medicación personal específica con repuesto suficiente para cuatro semanas más de las previstas para la expedición.
- Neceser para aseo personal (toallitas húmedas, etc).
- Varias bolsas para organizar la ropa y otros enseres.
- Gorro para el sol.
- Patucos de pluma o sintéticos.
- Botas de descanso para el campo base. Ejemplo: Sorel Glacier.
- Termo de 1 litro.
- Pequeña linterna.
- Cámara fotográfica y baterías.
- Calientamanos.
- Mochila o bolsa de 45/50 litros para llevar el equipaje de mano en los vuelos antárticos.
- Antifaz para dormir: hay luz solar 24h!!!