

## EQUIPO BÁSICO DE TREKKING

### El equipo

Carpa tipo iglú, bolsa de dormir 0° (Trekking Corto) o -10° (Trekking Largo y Semana Santa), colchoneta aislante, mochila cómoda (70 litros), calentador a gas o bencina, olla pequeña tipo marmita, jarro plástico, plato hondo y cubiertos. Linterna, lentes para el sol, protector solar (50 fps) y protector labial, campera o canguro liviano de polar, pañuelo grande para el cuello, campera impermeable con abrigo y capucha, pantalón de abrigo y corto, botas de trekking o zapatillas de suela alta (tipo tenis), gorro para el sol y el frío, cuello de fleece o polar, y guantes.

A aquellas personas que van por primera vez, se les recomienda contratar un guía de trekking.

### La comida

Es necesario calcular la cantidad de días que durará la actividad en la montaña, ya que allí hay pocos lugares de abastecimiento y no existen cajeros automáticos.

Primer día: desayunar en casa, sólo llevar sándwich y frutas, agua o jugos (2 litros por persona) para la caminata. Media tarde en el campamento: infusión con galletas. Cena: comida ligera y fácil de cocinar.

Segundo día: Desayuno: completo para una jornada de esfuerzo. Almuerzo: sándwich y frutas, agua o jugos. Cena: contundente y de fácil cocción.

Tercer día: Desayuno: completo para emprender el regreso. Almuerzo: ligero

### Opciones de comida

#### Desayuno:

Té, mate, mate cocido, café, leche en polvo, azúcar, pan lactal, galletas de agua o dulces, cereales, dulces bien sellados. Evitar envases de mala calidad ya que por la presión de la mochila o de la altura pueden romperse. Tener en cuenta que la manteca se derretirá. Es recomendable llevar todo en bolsitas pequeñas de tipo herméticas.

#### Almuerzos en marcha:

Sándwiches, latas de atún o sardinas, fiambres tolerables (jamón cocido, paleta, queso, etc). Frutas: naranjas y manzanas. Tener en cuenta que, si bien las bananas contienen mucho potasio lo cual contrarresta el cansancio y calambres, son muy frágiles y sensibles a cualquier presión.

#### Cenas en campamento:

Platos ya listos tipo arroz risotto, fideos cuatro quesos, sopas quick o crema, salchichas y puré de papas deshidratadas, etc.

#### Bebidas:

Se deben ingerir entre 3 y 5 litros de líquido por jornada para facilitar la aclimatación. Lo ideal son los jugos que contienen azúcar, limonadas endulzadas con azúcar. Evitar los jugos bajas calorías y las gaseosas. No ingerir bebidas alcohólicas.

#### Alimentos en marcha:

Frutas secas, frutas deshidratadas, caramelos y barras de cereales.

Nota: Tener presente que en montaña hay escasos lugares de abastecimiento y no existen cajeros automáticos en las poblaciones de montaña: