

## EQUIPO BÁSICO DE ASCENSO

Grandes son las diferencias climáticas entre la ciudad y las que deben afrontarse en el Parque. Para superar estas condiciones, el andinista debe contar con un equipo de montaña básico que puede salvarle la vida o, al menos, evitarle graves enfermedades y/o lesiones. Por este motivo, el andinista que pretenda afrontar la cumbre del coloso, deberá contar con los siguientes elementos básicos:

### **Vestimenta:**

1º piel: Esta ropa se encuentra en contacto directo con la piel y su función es la de evacuar el sudor, manteniendo la piel seca. La ropa de este tipo tiene dos características: mantiene el calor corporal, pero es permeable al aire, lo que también permite tener una sensación de frescura. Lo ideal, es que el material de esta capa sea de poliéster, conocido en las casas de indumentaria como "interiores". No es recomendable el uso de prendas de algodón, ya que éstas mantienen la humedad y ayudan a disminuir la temperatura corporal.

Las prendas de primera piel son pantalones, camisetas guantes y medias.

2º piel: Esta vestimenta se coloca sobre la 1º piel y su función principal es la de aislante térmico, manteniendo el calor generado por el cuerpo y favoreciendo la evacuación de la humedad. Esta piel está compuesta por diferentes tipos de tejidos, siendo el más usual el polar.

Las prendas de esta capa son pantalón, campera o pulóver, chaleco, gorro, guantes y medias.

3º piel: Esta capa debe ser completamente impermeable, transpirable y cortaviento. La combinación de dichas cualidades hará que, en una tormenta o cruce de río, el agua no penetre las prendas pero, a la vez, permita la salida del sudor. En los parajes de montaña, mantenerse seco y abrigado será sinónimo de comodidad y salud.

Las prendas de esta piel son pantalón, campera, gorro y guantes.

Nota: Recuerde que el 30% del calor corporal, se pierde por la cabeza, por lo que es imprescindible contar con buenos gorros de abrigo, pasamontañas (de polipropileno o capilene) y pañuelos para el cuello.

4º piel: Esta última capa es, específicamente, aislante térmico. La indumentaria puede ser rellena de pluma o fibra y es usada en temperaturas muy frías (de -10°C a -35°C).

Las prendas de esta piel pueden ser campera, chaleco u overol.

### **Calzado:**

Un elemento fundamental a la hora de encarar la ascensión de un cerro es, sin dudas, el calzado. Este deberá reunir distintas cualidades como absorción del impacto, versatilidad, abrigo, etc.

En el caso de Aconcagua, pueden utilizarse botas de trekking hasta Nido de Cóndores (siempre que el clima lo permita) o hasta Plaza Argentina. A partir de allí, es fundamental ascender con botas dobles o triples, éstas son las únicas que evitarán el congelamiento de los pies.

### **Indumentaria:**

Por otro lado, hay accesorios que no pueden faltar para el ascenso: Grampones de 12 puntas; piquetas / Piolet ligeros (sólo en Glaciar de los Polacos); bastones; mochila para expedición de 120lts aprox. y mochila de ataque (para el día de cumbre) de 20 a 40lts; linterna frontal y repuesto de baterías; lentes de sol con protección solar de 100UV, con cobertores laterales (dos pares); bolsa de dormir de Duvet, que soporte hasta -30°C; colchoneta aislante; carpa (de altura); calentador (de bencina o gas) y repuestos (se calcula un repuesto por día para una persona y un repuesto y medio por día para dos personas); alimentos liofilizados (esto es opcional, ya que son costosos); para la cabeza: gorra para el sol, pasamontañas, gorro de abrigo y pañuelos para el cuello; protector solar de factor elevado (esto es una medida de prevención y no estética, ya que la radiación solar y las bajas temperaturas pueden ocasionar lesiones graves en la piel) y protector labial.

### **Equipo extra:**

Otros implementos que no deben faltar son: linterna frontal (con lámpara y baterías de repuesto); bolsa de higiene; Papel higiénico; cámara de fotos (con batería de repuesto); Remeras de algodón (2); Reloj; Papel y lápiz; Costurero; Cinta adhesiva reforzada para emergencias; Encendedor y fósforos; Espejo; Silbato; navaja multiuso (tipo Ejército Suizo).