



## VESTIMENTA y EQUIPO

Cuando comenzamos a preparar nuestro equipo de montaña para una salida, muchas veces para evitar demasiada carga, dejamos elementos que en Alta Montaña pueden ser sumamente importantes, y como el clima en la Alta Montaña es muy cambiante debemos considerar un imprevisto. Hoy en día el problema no es encontrar esos materiales o equipos para llevar a la montaña, sino que es el tema de elegir que llevar y que no llevar. Tenemos que llevar o elegir aquellos materiales que nos mantengan seguros, secos y cómodos. Quizá al llevar más ropa y equipo, te sientas más cómodo o seguro, pero el peso extra también puede limitar lo lejos, rápido o alto que llegues. Muchas rutas o montañas no requieren de equipos técnicos, pero más de una nevada nos obligara a utilizar grampones, piolet y hasta una pequeña cuerda.

Siempre que hagas una salida, y antes de armar una mochila, arma una "Check List" con las cosas que llevas.

Para lograr un equilibrio entre tu equipo que llevas y que dejas o si es pesado o no, cuando uno arma una mochila, controla siempre lo que llevas. Después de una salida, analiza lo que has utilizado, que artículos han sido imprescindibles para garantizar un margen de seguridad y cuales te han sobrado.

Si sos nuevo en este ambiente de montaña, y aun no tienes una gran experiencia en esto, no compres tu equipo de una. Compra parte de él antes de cada salida, pues la experiencia en cada expedición hará que tu compra sea valiosa. En las primeras salidas alquila o pide prestado aquello que no tengas. Uno aprende con varias salidas, hablando con gente del ambiente y con el leer revistas. Lo "ultimo y moderno" no es siempre lo mejor. La experiencia te dirá que llevar y que dejar.

## VESTIMENTA

La ropa hace que te sientas confortable, creando una fina capa aislante del aire caliente cerca de tu piel. Los enemigos del bienestar –la lluvia, el viento y el frio- luchan contra esta capa de aire que sirve de protección.

Ante la gran cantidad de productos que compiten en el mercado, elegir por primera vez una vestimenta puede llegar a ser una tarea abrumadora y confusa. Cuando vayas a comprar, pregunta y lee las etiquetas para ayudarte a tomar una decisión correcta. Evalúa las prendas por su funcionalidad. Además del precio, ten en cuenta la durabilidad, la versatilidad y la fiabilidad. La vestimenta utilizada en otros deportes puede ser adecuada para la escalada.

## SISTEMA DE CAPAS

Es muy útil llevar ropa abrigada, impermeable, que permita la evaporación, cómoda, liviana, poco voluminosa, versátil, visible, en buen estado y limpia (la ropa sucia disminuye las propiedades



térmicas). El buen uso de la vestimenta puede hacer la diferencia si utilizamos el “sistema de capas”. Estas nos permiten regular la temperatura corporal a medida que nos haga falta. La capa en contacto directo con la piel (ropa interior) debe permitir la transpiración, sin absorber la humedad, manteniendo al cuerpo seco.

## TIPOS DE TEJIDOS

**FIBRAS NATURALES:** el Algodón – la Lana

**ALGODÓN:** es muy agradable cuando está seco, pero pierde toda su capacidad aislante cuando se moja; absorbe muchas veces su peso en agua, es casi incapaz de permitir la transpiración sin absorberla y necesita mucho tiempo para secarse.

**LANA:** es mucho menos absorbente que el algodón, de modo que retiene menos agua cuando se moja y necesita menos calor para secarse.

**FIBRAS SINTÉTICAS:** el Poliéster y el Prolipropileno – el Nailon

Las actuales fibras sintéticas de alta tecnología han sustituido casi por completo a las fibras naturales en las prendas de montaña. Las fibras sintéticas son generalmente hidrófugas, lo que quiere decir que no absorben la humedad. Las prendas elaboradas con fibra sintéticas retienen algo de humedad, pero en general solo en los espacios vacíos que hay entre las fibras y no dentro de las propias fibras. Cuando se mojan, la mayor parte de la humedad puede eliminarse exprimiendo o dejando escurrir la prenda; el resto se evapora rápidamente.

El Poliéster y el Prolipropileno son fibras muy transpirables, lo que las convierte en materiales idóneos para la ropa interior.

Este material, para este tipo de ropa interior, tiende a dar un olor desagradable después de haber sudado un rato.

El Poliéster ha reemplazado casi en su totalidad al Prolipropileno, gracias a su tacto más suave y a que resulta menos ofensivo para el olfato.

El Nailon es uno de los tejidos más versátiles del mundo, en la industria de la ropa de montaña, se utiliza fundamentalmente para la cubierta exterior. Estos tejidos proporcionan una muy buena resistencia al viento, otros tienen un tacto suave o resbaladizo, pero casi todos son conocidos por su resistencia y durabilidad.

## TEJIDOS IMPERMEABLES Y TRANSPIRABLES

Las chaquetas y pantalones para lluvia se fabrican generalmente con Nailon.

Prendas Impermeables y No Transpirables, el método más sencillo es cubrir la prenda de nailon con una capa impermeable no transpirable, como el poliuretano. Este tipo de cobertura es ligera y relativamente barata, pero no es muy resistente ni a la abrasión ni a los hongos. Si bien estas prendas protegen de la lluvia, también impiden la evaporación del sudor y del vapor de agua.

Prendas Impermeables y Transpirables, estos revestimientos, que se aplican en la cara interior del Nailon, tienen cientos de millones de microporos por milímetro cuadrado. El vapor de agua, procedente de la transpiración se desprende en forma de moléculas aisladas de agua, mucho más



pequeñas que las gotas de lluvia. Los agujeros, son bastante grandes como para dejar salir el vapor. MEMBRANAS LAMINADAS IMPERMEABLES Y TRANSPIRABLES, estas membranas, como el famoso GORE-TEX, también están perforadas con microporos. Funcionan bajo la misma teoría que los revestimientos impermeables y transpirables pero se fabrican como una capa independiente dentro de la capa exterior del nailon. Estas membranas suelen ser más caras pero con el cuidado adecuado, su vida útil es mayor.

La suciedad y el sudor pueden obstruir y ensuciar los microporos del tejido, disminuyendo su transpirabilidad. Manteniendo la prenda limpia ayuda a conseguir que funcione correctamente. Algunos detergentes pueden dañar estas membranas como también el lavarlas en un lavarropas. Estas membranas son un avance a la tecnología. Si la actividad física es muy intensa, puede superarse la capacidad de la prenda para eliminar el vapor, el sudor se condensara entonces dentro de la cubierta exterior.

## **RELLENOS AISLANTES**

Plumón, el plumón de ganso de alta calidad es el relleno aislante más cálido que existe. También es el más compresible, de modo que no ocupa mucho espacio a la hora de guardarlo; una vez fuera de la funda recupera rápidamente su volumen original y su capacidad de aislamiento. Estas cualidades hacen del plumón un excelente relleno para las camperas y bolsas de dormir. Estas últimas, cuando no se utilizan, se deben guardar abiertas y en lo posible colgadas en forma vertical para que las plumas estén en su volumen original.

Son caras, pero su durabilidad es mayor a cualquier otra.

Por desgracia, el plumón, pierde todas sus propiedades al mojarse ya que es casi imposible secarlas en la montaña.

Algunas bolsas de dormir o camperas que tienen este relleno, están cubiertas por un material que se llama DRY-LOFT que es una membrana casi impermeable, es decir, aguanta una pequeña lluvia o una nevada.

**MEDIAS:** deben absorber la transpiración. Actualmente se aconsejan de fibra sintética, ya que son mejores que las de algodón.

Hay que utilizar unas medias finas como primera capa absorbente y luego las gruesas.

**POLAINAS:** se utilizan para impedir la entrada de agua, tierra, nieve a la bota o a la zapatilla.

**PANTALONES:** lo de tipo "trekking" que tienen cierres a la altura de las rodillas para hacerlos desmontables. Que también son de fácil secado y de costuras resistentes.

Los de primera capa que son sintéticos, de tejido transpirables. Y por últimos los de tercera capa que son los impermeables, para frenar el viento y o la nieve, de materia de GORE-TEX.

**GUANTES & MITONES:** para proteger las manos del frío es bueno utilizar unos guantes finos,



sintéticos, como primera capa, luego los de polar y en el caso de estar a gran altura y con un clima muy adverso se deben utilizar los mitos de PLUMA. Los mitones son de difícil movilidad para el trabajo en altura, pero son muy buenos para mantener el calor que las manos producen.

**REMERAS O CAMISETAS:** de género delgado y sintéticas para usarlas como primera capa. Ahora también podremos usar otras de polipropileno para temperaturas más frías.

**PASAMONTAÑAS & GORROS & BUFF:** por la cabeza una persona pierde el 60 % de calor que produce su cuerpo, por ende es uno de los puntos fundamentales para cubrir. Algunos gorros son de tela delgada y fibra sintética. El Buff es un elemento fundamental para cubrir la cabeza ya que tiene varias formas de colocarlo y es de una tela sintética o de algodón.

**CAMPERAS:** para Alta Montaña se utilizan las camperas sintéticas. Para el frío utilizaremos las de Pluma, que no son aconsejadas para utilizar en un ascenso mientras se camina, ya que su función es retener el calor que el cuerpo produce. Para la nieve, el viento o lluvia utilizaremos las de GORE-TEX. Y las de WINDSTOPPER, que permiten retener el viento y ser transpirables a la vez.

**MOCHILA:** es el elemento imprescindible para el andinista. Hay de distintas formas y de diferentes tipos. Para la Alta Montaña pueden ser de 80 a 90 L. (pero recordar que cuanto más grande sea, uno siempre tiende a cargarla hasta el tope). Todas las mochilas deben permitir llevar el peso pegado al cuerpo y la carga centrada sobre las caderas y piernas. También hay otras mochilas “técnicas”, de poca capacidad que son para lo que es la escalada en roca o en hielo.

**BOTAS O ZAPATILLAS DE TREKKING:** son aconsejables para usarlas en las aproximaciones a los campamentos bases y si tienen GORE-TEX, harán una mejor absorción de la humedad.

**BOTAS DOBLES O DE PLÁSTICO:** son dos zapatos dentro de uno... es decir que la parte de adentro es el abrigo y se lo puede sacar, y la parte de afuera es de plástico que impide el ingreso de la nieve y a la vez poder colocar los crampones. Importante es el estado de ellos, ya que con ellos se camina por la nieve y en condiciones de frío intenso.

**ANTEOJOS:** deben protegernos de los rayos UV, sobre todo para cuando transitamos por glaciares o neveros que aumentan su radiación. Que sean de categoría 4 y que tengan protección lateral. Así mismo es bueno contar con unas antiparras extras de buen filtro, importantes para las tempestades o el “viento blanco”.

**BASTONES DE TREKKING:** son parecidos a los bastones de esquí, pero en este caso son de tramos que se regulan en 3 tramos para su mejor uso dependiendo de la altura de la persona que lo use.

**CARPA:** debe ser liviana y aerodinámica. Resistente al viento extremo y la nieve. Que no sea su capacidad mayor a 3 personas.



**BOLSA DE DORMIR:** fundamental para una salida. Debe ser ligera, de fácil guardado, cálida, confortable y que se pueda comprimir. Su elección dependerá del lugar al que vayamos. Si es un lugar húmedo de lluvias es recomendable las de material sintético (aunque su guardado es de un volumen mayor al de una de Plumas), ahora para lugares de frío y de fuertes vientos que hacen a las sensaciones térmicas muy bajas, son recomendables las de Pluma.

**COLCHONETAS:** para aislarnos de la humedad, las piedras y el frío del suelo es fundamental una colchoneta gruesa de poliuretano (que es una espuma plástica resistente). También hay colchonetas inflables de un grosor fino, pero son de pincharse muy seguido, por ende hay que utilizar ambas colchonetas.

**LINTERNA FRONTAL:** son las de tipo mineros, estas se colocan en la cabeza y así nos permiten tener las manos libres para cuando uno está trabajando, cocinando, caminando, escalando, etc. Hay lámparas con Leds o Alógenas que tienen una luz clara, blanca y te pueden iluminar a una gran distancia.

**CALENTADORES:** hay lo que son a cartucho de Gas, que son aconsejables para cuando uno está sobre la nieve o un glaciar para que no se derrita. También están los que son a combustible líquido (bencina blanca o solvente), son de un uso más complicados y a la vez más ruidosos, pero rinden más que los anteriores para el tema del derretir nieve o hielo para hacer agua.

Después tenemos otros elementos que son para la escalada técnica en hielo o roca, tránsito en glaciar, o caminata por la montaña...