

CARROS DE FOC LIFE

LISTA DE MATERIAL

Este curso se lleva a cabo durante una ruta de montaña de 7 días de duración. Lee atentamente este documento entero antes de adquirir tu material.

Material necesario a aportar por cada alumno@ en la ruta:

→ La muda para caminar:

- Botas de caña alta tipo trekking (que cubran totalmente el tobillo), con lámina impermeable tipo Gore-tex, Dryline, Novadry o similar. Es imprescindible haberlas calzado antes en terreno montañoso.
- Calcetines de montaña tipo trekking y ropa interior
- Mallas largas de verano (las de correr van bien) o Pantalón corto de material sintético
- Camiseta manga larga transpirable (material sintético, no de algodón)
- Forro polar (probablemente, en la mochila)
- Gorra o sombrero
- Gafas de sol (preferiblemente de plástico y con cinta que evite que se puedan caer)
- Bastones de trekking

→ Y además, en la mochila*:

- Mochila tipo trekking de entre 50 – 70 L. de capacidad.
- Funda impermeable para la mochila (es perfectamente válida una capa o poncho impermeable que cubra cuerpo y mochila)
- 1 x Chaqueta impermeable, transpirable y ligera tipo Gore-tex, Dryline, Novadry o similar (es también válida una capa impermeable que cubra cuerpo y mochila)
- 1 x Chaqueta tipo pluma, guata o similar (chaqueta ligera y poco voluminosa de pluma o guata, para abrigarse al estar parad@s en altura o por la noche)
- 1 x Mallas largas de verano (las de correr van bien) o pantalón corto de material sintético – ADICIONAL a la muda de caminar

- 1 x Pantalones largos tipo trekking (material sintético, que no sean de algodón = ligeros, ocupan poco y si se mojan se secan rápido) – ADICIONAL al de la muda de caminar
- 1 x Camiseta manga larga térmica y transpirable (material sintético, no de algodón)
- 2 x Camiseta manga larga transpirable (material sintético, no de algodón) – ADICIONAL a la de la muda de caminar
- Polainas impermeables
- Gorro polar ligero
- Buff
- Guantes finos (para retener calor, no han de ser impermeables)
- 3 x Mudas de ropa interior
- 3 x Pares de calcetines de montaña
- 1 x Chancletas (ligeras, ideal que cojan también el tobillo)
- 1 x Esterilla o aislante (ligera y preferiblemente que ocupe poco espacio plegada; opcional hinchable)
- Recomendable pijama o prenda para descansar/dormir (ideal algodón, tipo camiseta manga larga)
- Neceser pequeño (con lo mínimo: higiene personal, jabón tipo viaje, dentífrico tipo viaje y cepillo de dientes, medicamentos prescritos, alivia ampollas –tipo *Surtido Compeed* -, hilo y aguja)
- Tapones para oídos (para dormir)
- Toalla ligera (tipo travesía)
- Sábana saco o Saco de dormir ligero y comprimido (Tª confort: aprox. +10º)
- Bolígrafo
- 1 x Botella de 1'5 litros llena de agua (o camelback de esa capacidad, llena)
- Recomendable pastillas potabilizadoras (tomaremos agua de cursos de agua salvajes)
- 1 x Linterna frontal con pilas de repuesto
- Crema de protección solar (Factor de protección mínimo: 30)
- 1 x Paquete de pañuelos de papel o rollo de papel wc fácilmente degradables (todo material de higiene no degradable rápidamente –como toallitas húmedas,

compresas, etc. nos lo llevaremos debidamente precintado en bolsas de “zip” para depositarlo en un contenedor)

- Mechero
- Cámara fotos (si no tienes, te pasaremos nuestras fotos)
- DNI y tarjeta sanitaria

¿Cómo hacer la mochila?

A la hora de meter todo tu material en la mochila, recomendamos meterlo por “paquetitos” en bolsas de plástico (tipo supermercado). Son muy útiles las bolsitas de plástico tipo “zip” para aislar los objetos más pequeños (dni, dinero, papel higiénico, etc.). Así, en el peor de los casos (con lluvia prolongada), maximizaremos las posibilidades de que nada se moje. Las cosas que necesitemos a mano deberán colocarse en la parte superior/bolsillos laterales. Saco y prendas auxiliares al fondo, seguido del material más pesado y el resto a completar, sin dejar espacios vacíos.

En cualquier caso antes de partir revisaremos las mochilas conjuntamente y repartiremos comida y material común, entre tod@s.

* La mochila, una vez llena con el material listado anteriormente, ha de pesar un MÁXIMO de 11-12 kg.

Material común que aporta LIFE Leadership School:

- ➔ Material que le será aportado a cada alumn@ durante el curso:
 - Guía de aprendizaje
- ➔ Material que estará a disposición de l@s alumn@s durante el curso:
 - Toldos (para las sesiones al aire libre)
 - Mapa y brújula
 - Material de seguridad y botiquín