



Este listado te asegura estar completamente preparado para un ascenso en Alta Montaña teniendo en cuenta tanto el equipo técnico como la ropa adecuada para enfrentar condiciones extremas.

Esto solo en las Montañas Mexicanas

Alta Montaña México

El equipo adecuado para alta montaña es crucial para garantizar seguridad, rendimiento y protección ante condiciones extremas como frío, viento y terrenos difíciles. Sin él, el riesgo de accidentes o hipotermia aumenta significativamente. Prepararse bien es clave para disfrutar la experiencia con seguridad. Aquí tienes el descriptivo completo adaptado para alta montaña.

Ropa y equipo:

1. **Linterna frontal (opcional Va! Viajes te los presta):** Con baterías extra, fundamental para ascensos nocturnos o en caso de que oscurezca antes de descender.
2. **Casco (opcional Va! Viajes te los presta):** Para proteger la cabeza de posibles caídas de rocas o hielo.
3. **Gafas de sol (protección UV):** Imprescindibles para evitar la ceguera por nieve en zonas de alta radiación.
4. **Buff:** Protege del viento frío y se puede usar para cubrir la boca y nariz en caso de temperaturas extremas.
5. **Mochila de 50 a 60 litros:** Capacidad suficiente para cargar ropa extra, comida, agua y equipo técnico.
6. **Primera capa (Licra térmica):** Para mantener el cuerpo seco y cálido.
7. **Segunda capa (Polar o Pluma):** Aporta aislamiento adicional contra el frío extremo.
8. **Tercera capa (chaqueta waterproof):** Resistente al agua y al viento, para protección en condiciones climáticas severas.
9. **Guantes de primera capa:** Guantes finos para mantener la movilidad en las manos y ofrecer una capa inicial de calor.
10. **Arnés (opcional Va! Viajes te los presta):** Necesario para asegurarse en zonas técnicas o con exposición.
11. **Guantes de tormenta (waterproof):** Impermeables y más gruesos, para proteger las manos en situaciones de mucho frío o tormenta.
12. **Mosquetones y tornillos de hielo (opcional Va! Viajes te los presta):** Equipamiento técnico para asegurar en superficies congeladas o rocosas.
13. **Pantalón waterproof:** Impermeable y resistente al viento, ideal para condiciones de frío extremo.
14. **Piolet (opcional Va! Viajes te los presta):** Herramienta esencial para la progresión en pendientes nevadas o de hielo.



15. **Cuerda dinámica (opcional Va! Viajes te los presta):** Utilizada para asegurar en ascensos técnicos o pasos expuestos.
16. **Lycra térmica:** Adicional para mayor retención de calor.
17. **Polainas (opcional Va! Viajes te los presta):** Protegen las botas y pantalones del ingreso de nieve o agua.
18. **Calcetas de alta montaña (lana):** Gruesas y térmicas, diseñadas para mantener los pies calientes a gran altitud.
19. **Crampones (opcional Va! Viajes te los presta):** Fijados a las botas rígidas para caminar en hielo o nieve dura.
20. **Botas rígidas:** Especiales para crampones, proporcionan soporte y aislamiento en condiciones extremas.

Alimentos:

1. **Agua (mínimo 1.5 litros):** Es importante mantenerse hidratado, a pesar del frío, y en altura se pierde agua rápidamente.
2. **Snacks energéticos:** Barras de proteína, frutos secos, nueces y chocolate amargo son ideales para reponer energía.
3. **Fruta deshidratada:** Es ligera y proporciona un impulso rápido de energía.
4. **Comidas ricas en carbohidratos:** Sándwiches o alimentos fáciles de transportar y consumir a lo largo de la subida.
5. **Geles energéticos o bebidas isotónicas:** Para reponer sales y minerales perdidos durante la actividad.

Adicionales:

- **Protector solar:** Fundamental, ya que en alta montaña la radiación UV es más intensa.
- **Labial con protección solar:** Para evitar labios resecos y partidos por el frío y la exposición al viento.
- **Botiquín personal:** Cada persona debería llevar uno pequeño con lo necesario según sus necesidades.

