

¡El gran viaje está cerca! En **Ama Viajar** sabemos que la preparación es parte de la aventura, y queremos que disfrutes cada kilómetro sin preocuparte por el equipo. Cruzar los valles de Marruecos o caminar bajo la sombra de los gigantes del Himalaya requiere una mochila inteligente: ligera, funcional y lista para cualquier clima. Aquí tienes nuestra guía esencial de equipaje para que solo tengas que concentrarte en una cosa: disfrutar del camino.

## **Lista de Imprescindibles**

Marcará que cargar en la maleta lo que hayamos contratado en el avión. En los trekkings asiáticos, suelen venir incluidas en el vuelo maletas facturadas de 25 kilogramos, con lo cual nos da mucho margen, si bien después a la hora del trekking, el peso que puede llevar el porteador será nuestro límite, habitualmente 12 kilos por persona. Al viajar a Marruecos se suelen contratar vuelos más económicos, con solo mochila de mano o maleta de cabina, con lo cual raramente llegaremos a los 12 kilos. Es una buena idea contratar un bulto facturado cada varios pasajeros, para así entre todos poder llevar lo necesario. Una buena forma para minimizar peso también es llevar puesto en el avión el material más pesado, si el clima lo permite, como las botas más técnicas o la chaqueta más gruesa.

### **¿Que calzado debo llevar a un trekking? Equipamiento Técnico y Calzado.**

- **Botas de trekking:** Según la tecnicidad del viaje deberás llevar unas u otras. Para trekkings donde no vas a pisar nieve de forma habitual unas botas ligeras de senderismo con goretex sirven, y aportan más comodidad que las rígidas o semirígidas. Si por el contrario pretendes afrontar una cima, recomendamos las botas rígidas para poder usar crampones si fueran necesarios. Es conveniente llevar un segundo calzado cómodo para el los días en ciudad y los descansos. Una norma con el calzado es no estrenarlo nunca en el viaje, llévalo domado previamente. Para un trekking con tiempo incierto apuesta por una membrana GoreTex.
- **Mochila de día (20-30L):** Para llevar agua, cámara y capas de ropa. Asegúrate de que tenga funda impermeable. Quizá puede que sea tu única mochila, así que asegúrate que es cómoda y te adapta bien previamente.
- **Petate Viaje (Duffle Bag):** En los trekkings con porteador donde hayas facturado maleta, puedes dejar al porteador un petate de viaje, tipo bolsa de deporte con todo lo necesario y cargar con la mochila de día con los imprescindible. Estos petates, cuando son de unos 80/100 litros suelen ser del tamaño justo para los 12 kilos porteados. Estos deberán ir facturados. Se puede usar un petate de 40/60 litros que tiene las medidas para cabina, pero nos hará ajustar al máximo el material, no debiendo exceder habitualmente así de unos 8 kilos.
- **Bastones de trekking:** Fundamentales para proteger las rodillas, especialmente en los descensos pronunciados. Dependerán de si has facturado o no, ya que no te dejarán meterlos en cabina.

- **Saco de dormir:** ¿Que saco de dormir te llevas a un trekking? Asegúrate antes de partir hacia tu destino de las temperaturas que te vas a encontrar, *si tienes dudas pregúntanos*. Una mala elección puede arruinar tu experiencia. Puedes necesitar sacos de entre 5-10 grados sobre cero de confort o hasta de 20 o 30 bajo cero para los seis miles Nepalís.

### ¿Que chaqueta debo llevarme a un trekking? Ropa (Sistema de Capas)

- **Capa 1 (Térmica):** Camisetas de manga larga y mallas de material sintético o lana merino (evita el algodón). Llevar al menos dos, una para las rutas y otra para descanso.
- **Camisetas de manga corta técnicas:** Incluso en trekkings fríos, en algún rato agradeceremos una manga corta en los esfuerzos. No está de más llevar un par mínimo.
- **Capa 2 (Abrigo):** Forro polar o chaqueta de fibra ligera. Mínimo dos también.
- **Capa 3 (Protección):** Una chaqueta impermeable/cortavientos y/o Poncho para lluvia. Si cabe, un pantalón para lluvia es una buena idea también.
- **Chaqueta de plumas:** Imprescindible para las noches y paradas en altura.
- **Pantalones de trekking:** Resistentes y cómodos, adaptados a la temperatura que encontrarás. Es una buena idea llevar al menos dos, para tener una prenda limpia para meterse en el saco.
- **Pijama:** Si tienes hueco y margen de peso, llévalo para dormir. Si no siempre puedes usar ropa limpia para el saco.
- **Ropa interior y calcetines** técnicos y calientes. Al menos 3 o 4 de cada.

### Accesorios de Cabeza y Manos

- **Gorro de lana/polar:** Se pierde mucho calor por la cabeza.
- **Gorra o sombrero para el sol:** El sol de montaña es muy fuerte.
- **Gafas de sol:** Con protección UV categoría 3 o 4 (imprescindibles en nieve).
- **Braga de cuello (Buff):** Para protegerte del frío y del polvo.
- **Guantes:** Unos finos de seda/polar y otros gruesos impermeables. Existen guantes calefactables que pueden ser de utilidad.

### Higiene y Salud

- **Protector solar y labial:** Factor 50+.
- **Botiquín personal:** Tiritas, desinfectante, paracetamol e ibuprofeno. También es útil el fortasec y algún suero fisiológico en sobre si nos caza una bacteria estomacal.

- **Pastillas potabilizadoras:** Para asegurar que el agua sea siempre segura. **MUY IMPORTANTE.** Una botella de un litro de buen material será también necesaria.
- **Neceser básico:** Toalla de microfibra, toallitas húmedas biodegradables, pañuelos y gel desinfectante. Unas chanclas para las duchas siempre nos pueden ayudar mucho. No olvides el cepillo de dientes!

### Electrónica y Otros

- **Linterna frontal:** Con pilas de repuesto (esencial para los baños nocturnos o salidas antes del amanecer).
- **Powerbank:** El frío descarga las baterías rápido; ten una reserva para tu móvil o cámara. En los trekkings remotos puedes pasar días sin optar a cargar tu teléfono.
- **Teléfono móvil:** Seguro que a nadie se le olvida esto. ;p
- **Pasaporte y seguro de viaje:** Siempre protegidos en una bolsa estanca. Una cartera adecuada y protegida en plástico con la documentación y dinero. Siempre en un lugar seguro de tu mochila personal. Intenta llevar una tarjeta bancaria con la que puedas sacar dinero en el extranjero.

### Otras Ideas:

- Bolsas compresoras al vacío; Se venden también sin bombín, solo a presión. A parte de comprimir un poco la ropa la mantendrán seca y protegida.
- Un Libro, básico en refugios y Lodges para las horas de descanso. Un juego de mesa en versión reducida también nos mantendrá entretenidos. Estos elemento de entretenimiento siempre irán condicionados al peso que podamos transportar, siendo útiles pero accesorios.
- Minicrampones: Nunca substituyen un crampón al uso, pero entre no llevar nada, llevar el mini, nos puede salvar alguna paso delicado en algún nevero puntual. Al tener elementos metálicos afilados deberán ir facturados.
- Algunas barritas energéticas o pastillas de sales minerales nos pueden sacar de algún apuro. Se pueden comprar al llegar al país.

**Y si tienes dudas, pregúntanos y déjate asesorar. Trataremos de anticiparnos a las condiciones climatológicas que vas a encontrar en tu viaje y hablaremos con nuestros guías para que ningún imprevisto te sorprenda. Una buena elección de material marcará la seguridad y el confort de tu viaje.**