

**LISTA DE MATERIAL PARA CURSOS DE LIDERAZGO EN RUTA DE MONTAÑA (Estival)**

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

**Material necesario a aportar por cada alumn@ en la ruta de 7 días de senderismo:****→ 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. Además de tu propio material ha de haber espacio para comida y material común.
- 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 Mudass 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)
- Saco de dormir ligero y comprimido (Tª confort recomendada: aprox. 0 a +10 grados)
- Bolígrafo
- Cubiertos tipo camping ligeros (vaso , plato hondo, tenedor y cuchara –ideal de plástico o aluminio- y navaja)
- 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
- Opcional sábana ultraligera de travesía (o “saco” de algodón sobre el que dormir en los refugios)
- 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 13 kg. Te ha de sobrar espacio como para que quepa el volumen equivalente a una pelota de fútbol aproximadamente. Has de pensar que a ese peso (13 kg.) le añadiremos sobre unos 3kg. de material común para cada un@.

### Material común que aporta LIFE Leadership School:

- ➔ Material que le será aportado a cada alumn@ durante el curso:
  - Guía de aprendizaje
  - Todas las dietas (desayuno, comida y cena) desde la llegada hasta la partida
- ➔ Material que estará a disposición de l@s alumn@s durante el curso:
  - Tiendas de campaña de travesía
  - Toldos (para las sesiones al aire libre)
  - Hornillos, gas y ollas para cocinar
  - Mapa y brújula
  - Material de seguridad y botiquín