Lista de equipo personal
Personal equipment

Equipo	Cantidad	Comentarios	Check list
Mochila (Backpack)	1	Grande que te permita llevar tus cosas personales, aislante y bolsa de dormir. Puedes ser un bolso grande ya que no caminaras largas distancias con el.	
Mochila pequeña	1	Ideal de 20-25L, que te permitan realizar trekking por es día y te permita llevar tu ración de marcha, cámara, gorro, bloqueador solar.	
Saco de dormir (sleeping bag)	1	Se recomienda de material sintético y con buen rango de confort.	
Colchoneta - aislante	1	Pieza de material sintético (espuma de células cerradas), también se pueden utilizar colchonetas inflables (terma-rest)	
Ropa interior (underwear)	4-5	Se recomiendan de material sintético de secado rápido	
Pantalón de polar (polar pants)	1	Te sirven para permanecer en el campamento base y para dormir si es necesario	
Zapatillas livianas(sneakers-crocs)	1	Serán utilizadas para permanecer en el campamento, las tipo crocs se recomiendan ya que las puedes utilizar durante el trabajo en kayak	
Zapatos de cuero o equivalente (hiking boots)	1	Escógelas con cuidado, de peso medio y caña alta, si las vas a adquirir recomendamos utilizarlas con anterioridad así evitar heridas en los pies.	
Calcetines gruesos	3	Se sugiere de trekking, material sintéticos y mantener siempre un par seco para dormir.	
Calcetines delgados	1	Opcional, delgados y sintéticos de secado rápido	
Pantalón	1	De material sintético se utilizaran durante los trekking, idealmente hay modelos que se sacan las perneras y se convierten en	

		shorts.	
EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS	CHECK LIST
Pantalón impermeable (wáterproof pants)	1	Estaremos en una zona lluviosa y debemos estar preparados	
shorts	1	opcional	
Traje de baño	1	Serán utilizados durante las actividades acuáticas y nuestra visita a las termas.	
Sostén (	2	Se recomiendan de material sintético y deportivos	
Polera manga larga (pullover)	1-2	Materiales sintéticos	
Chaqueta de polar (polar)	1	De preferencia grueso	
Pol era(t-shirt)	2-3	De material sintético	
Chaqueta impermeable (waterproof jacket)	1	Ideal que se ajuste sobre las tus capas de abrigo.	
Guantes (gloves)	1	Opcional, te ayudan con el frio y viento, privilegiar materiales sintéticos	
Cuello polar (buff)	1	Opcional, cuellos tipo polar son útiles para el frio o los tipo buff cumplen diversas funciones.	
Gorro polar o lana (hat)	1	Opcional, son bastante útiles para las noches frías.	
Gorro visera (jockey)	1	Para proteger del sol	
Lentes para el sol (sunglasses)	1	opcional	
Linterna frontal (headlamp)	1	Del tipo frontal son muy útiles para poder desarrollar las actividades nocturnas.	
Tazon (cup)	1		
Plato (plate-bowl)	1	Plato o bowl pequeño , se recomienda de plástico y con tapa para poder transportar los alimentos.	
cuchara	1		

Botella de agua	1	Capacidad de 1 Litro, se sugiere tipo nalgene boca ancha	
Termo de agua	1	Opcional , de ½ litro son recomendables	
	MISELANEOS		
Protector labial	1	Sfp 15+	
Protector solar (sunscreen)	1	Sfp 30+	
Repelente de insectos	1	opcional	
Cámara fotográfica (camera)	1	Se sugiere llevar repuestos de baterías.	
Desinfectante de manos	1		
Reloj (watch)	1	Con alarma	
Artículos de aseo personal (toiletries)		Cepillo de dientes, pasta dental, jabón, shampoo, etc.	
Toalla (towell)	1	Se recomienda de microfibra	