

MATERIAL ACAMPADAS

HAY QUE LLEVAR:	ALTERNATIVA:	EXCEPCIONES:
Mochila 45-65 litros	Mochila 70-80 litros	
Saco de dormir de invierno ¹	Saco de dormir de entretiempo + Manta forro polar o de lana.	Si se dice expresamente que no se lleve.
Aislante de espuma	Aislante autohinchable	
Funda de vivac		Si se va a albergue, aunque siempre es bueno llevarla.
Manta aluminio		
Cantimplora llena	Botella de agua mineral llena.	
Tenedor, cuchillo, cuchara		
Pantalón largo <u>no vaquero</u>	Mallas o leggings	
Pantalón corto	Pantalón largo no vaquero, mallas o leguins.	En invierno directamente dos pantalones largos.
Botas de montaña	Zapatillas de trekking	
Zapatilla de deporte ²	Cancrejera o calzado cómodo.	
Calcetines (3 pares)		
Ropa interior		
Camiseta térmica		Si la actividad es en verano.
2 camisetas algodón		
Capa de agua	Chubasquero	
Gorra con visera	Gorro de lana	
Uniforme scout		
Forro polar scout	Sudadera esculta	
Pañoleta		Si no se tiene la promesa
Crema solar, bálsamo labial		
Libreta y bolígrafo		
Bolsa de aseo (cepillo dientes, pasta, cortaúñas, desodorante, pastilla jabón)		
Pequeño costurero		No llevar en castores
Linterna con pilas		
2 mascarillas		
Brújula		No llevar en castores y manada
Navaja pequeña		No llevar en castores y manada

(1)

- **Temperatura confort**

Se basa en la temperatura más baja en la que un usuario medio no experimentado (25 años / 70 kg / 173 cm) puede contar con dormir cómodamente en una postura relajada. Esta gama garantiza un sueño cómodo incluso para usuarios sin experiencia previa.

- **Temperatura límite / límite confort**

Se basa en la temperatura más baja en la que un usuario adulto medio con experiencia (25 años / 70 kg / 173 cm) puede contar con dormir cómodamente en una postura relajada. Un usuario experimentado puede optimizar el aislamiento sabiendo elegir la ropa y teniendo en cuenta otros factores.

- **Temperatura extrema**

Es una valoración para un usuario medio no experimentado en términos de supervivencia. A esa temperatura, puede permanecer seis horas sin dormir sin riesgo de muerte por hipotermia, pero con otros riesgos para su salud (por ejemplo, congelación de miembros).



(2)

Para descansar los pies al llegar al lugar de acampada o por si se mojan las botas. Una zapatilla que pese poco y que sea cómoda.