



### **Recomendaciones sobre vestimenta**

La Patagonia Austral y en especial la zona cordillerana poseen un clima sumamente cambiante e inestable, en el término de horas podemos sentir un intenso calor cuando el sol da directo sobre nosotros y en minutos podemos estar bajo una intensa lluvia, con temperaturas muy bajas y vientos fuertes, por lo tanto es importante para poder disfrutar a pleno las actividades que realizaran aquí tener en cuenta las recomendaciones que describiremos con respecto a la vestimenta y otros elementos.

Otro tema importante es que en Patagonia las actividades requieren que Ud. Camine varias horas en algunos días, para que esto sea placentero es recomendable utilizar el calzado y la vestimenta apropiada para trekking, como también algunos otros elementos que facilitaran la marcha por terrenos variados y transportando objetos necesarios (Comida, bebida, ropa adicional, protector solar, etc), es importante que en todo momento cuenten con las manos libres, no es cómodo ni seguro caminar con cosas en las manos.

A la hora de elegir la ropa y elementos a traer, tener en cuenta que los meses de enero y febrero son los más ventosos (el 65% de los días tienen vientos superiores a los 50 kms) por lo tanto por ejemplo los gorros deben ser ajustados o poseer sujeción, si utilizan capas de lluvia no deben ser muy amplias porque se vuelan, etc. Durante los meses de Otoño el viento es mas leve pero las temperaturas bajan (Promedio: 18° con minimas de 6° durante la mañana o noche) y durante los meses de invierno las temperaturas bajan por debajo de cero grado y se requieren prendas mas abrigadas y gruesas.

Ropa: El concepto a utilizar es el de la cáscara de cebolla (Muchas capas finas) que nos permite tener puesta solo la ropa necesaria. Estar muy abrigados durante las caminatas los hará transpirar y humedecer la ropa que esta pegada al cuerpo lo que provoca mucho frío cuando dejamos de caminar.

Campera: Tipo impermeable (Para la lluvia y evita que el viento la atraviese) mas bien gruesa, es importante que tenga capucha para lluvia, si posee interior desmontable mejor. Son ideales las que poseen cierres a la altura de las axilas (20 cms) que permiten ventilar el cuerpo y regular la temperatura. NO se recomiendan las camperas cortas (a la altura de la cintura) ya que no protegen bien de frio y el viento la zona de la espalda y cintura.





Zapatillas: Ideal tipo trekking con suela bien rugosa (Tipo rueda pantanera) (no lisas tipo tenis) si son mediacaña MUCHO mejor porque protegen los tobillos, las suelas deben ser espesas para no sentir las piedras en las plantas de los pies, ideal de colores oscuros, marrón, etc ayudan a ensuciarse menos (Al menos no se nota, las blancas se ensucian a los 10 minutos). Nada de tacos altos ni plataformas!!!! Si compran nuevas traten de usarlas al menos unas horas en sus casas no estrenen aquí!!!! Marcas ideales: Salomon, Hitech, Merrell, Boreal,

En invierno es Optimo que sean impermeables ya que la nieve se deposita sobre la zapatilla y luego va penetrando la tela, otra recomendación para invierno es que las utilicen con doble plantilla.



Polar: Paran mucho el viento y es ideal porque no absorbe la humedad del cuerpo y se secan rápido, además son muy livianos y cómodos, la lana y el algodón se humedecen mas fácil y se ensucian mas. Son muy recomendables los polar tipo chaleco sin mangas. También es ideal que tengan cierres en el cuello para refrezcarse y si poseen cierres en las axilas mejor. En época de otoño necesitaran 2 polar de mangas largas de forma de poder regular la temperatura del cuerpo sacandose ó colocandose de a uno. En invierno es muy probable que requieran hasta 4 polar colocados bajo la campera.



Pantalón: Ideal de tela impermeable o lona, con bastantes bolsillos (Permiten llevar elementos: Protector, anteojos, agua, chocolates, etc) y de colores grises, marrones o beige (Aquí es muy normal llenarse de tierra, pero eso no implica que deban cambiarse, es una zona de montaña y turismo aventura por lo tanto no encontrarán a nadie de punta en blanco) Si tienen que comprar pidan pantalones para montaña, los que venden en los negocios tradicionales no son profesionales pero son exacto para el tipo de viaje que van a hacer. Son ideales lo que poseen cierres a la altura de las rodillas para sacar las partes bajas si hace calor o si atravesamos zonas con agua. No



traer pantalón de ski, no sirven para caminar, salvo en Invierno donde pueden ser útiles. NO son recomendables los jeans, se mojan y tardan mucho en secarse, además no son frescos cuando hace calor, no aíslan bien del frío tampoco, además no resultan cómodos para caminar (El jean es una tela muy dura). Los jogging son cómodos para caminar pero cuando se mojan no se secan más pesan una barbaridad, son frescos cuando hace calor pero no abrigan cuando hace frío.

En invierno es recomendable un pantalón térmico simil ski para colocarse bajo el pantalón impermeable.



Marcas mas conocidas de ropa de trekking y montaña (No hace falta comprar las mas caras) Columbia, Montagne, North Face, Patagonia, Ansilta, Northland.

Medias: Ideal térmicas. Es importante que tengan buen elástico para que no se caigan y no se metan dentro de la zapatilla al caminar.

Guantes: No es necesario en verano pero si en Otoño ó Invierno pero pueden ser útiles si son muy friolentos. Ideal para invierno del tipo de Ski.

Bufandas: Más cómodos y económicos son los cuellitos de polar.

Gorro: Tipo gorro de ski de nieve y si a campera ademas tiene capucha impermeable es ideal para parar el viento



Mochila: Ideal una mochila mediana (Ideal si posee cintas para sujetar camperas, si no les recomendamos traer un juego de cordones o hilo, con ellos es muy fácil atar la campera a las tiras de la mochila). Las mejores para trekking poseen además de las clásicas cinchas sobre los hombros, una sujeción a la cintura que permite distribuir el peso entre los hombros y las caderas





Recomendaciones: Bajo la campera es ideal tener prendas livianas y no muy gruesas de forma de poder sacarse una si se siente calor y así sucesivamente, si se usa una campera muy gruesa y un sueter muy gordo, se corre el riesgo de no poder regular el abrigo justo (O mucho calor o mucho frio).

Otros elementos importantes: Protector solar y labial, anteojos de sol.