

## **GEDA – GRUPO EXCURSIONISTA DE ADULTOS – Club Andino Bariloche**

Es fundamental llevar el equipamiento recomendado, y estar en condiciones físicas de hacer caminatas de más de 5 Km. con pendiente y llevando mochila.

### **LISTADO DE EQUIPO – Excursión de 1 día** (los primeros 8 ítems son obligatorios)

- Mochila mediana
- Un silbato
- Un impermeable plástico (puede ser tipo poncho)
- Linterna chica, puede ser frontal (probar foco y pilas que funcione)
- Dos barbijos y antiparras
- Calzado adecuado para montaña
- Guantes
- Agua: al menos un litro en envase que no sea de vidrio
- Zapatillas de recambio
- Comida: frutas, un almuerzo, masitas para la merienda
- Un bastón de esquí o telescópico
- Campera, un pail o pullover grueso, guantes, gorro y medias de repuesto
- Anteojos de sol – gorra con visera para el sol
- Malla de baño – toalla chica
- Un jarro plástico o enlozado, chico o mediano (para el mate cocido)
- Elementos de higiene personal – papel higiénico
- Un par de cordones
- Fósforos o encendedor, 1 vela
- Cuchillo chico, o cortaplumas
- Curitas o parches tipo Dr Scholl

### **LISTADO DE EQUIPO – Para salidas de más de 1 día** (la base del equipo es el listado para un día)

- Usar mochila grande
- Bolsa de dormir
- Ropa de abrigo y de recambio (de pies a cabeza)
- Aislante o colchoneta fina liviana
- Carpa, sobre-techo o bolsa vivac
- Primeros auxilios: vendas, curitas, aspirinas y medicamentos que este tomando
- Jarro grande, cubiertos y plato
- Comida de emergencia: té, caldos en cubos, café, sopa instantánea, caramelos
- Comidas según días de excursión (una comida caliente al día, por lo menos)
- Bolsas de residuos grande dentro de la mochila
- Papel higiénico (dentro de una bolsita de nylon)
- Maquina de fotos, prismáticos, mapas y elementos de orientación