



SISTEMA DE CAPAS

Es importante que siempre te mantengas seco, es por eso que recomendamos la ropa sintética, lana merino u otro similar ya que libera más rápido la humedad a diferencia del algodón.



PRIMERA CAPA

La capa interior actúa como una **segunda piel**. Su misión es mantener el cuerpo lo más seco posible, expulsando nuestro sudor desde la piel hacia el exterior. Usa una primera capa con manga larga para protegerte del sol.

SEGUNDA CAPA

Esta es la encargada de aislar nuestro cuerpo del exterior, este aislamiento será la retención del calor corporal, y por tanto esta segunda capa nos mantiene calientes cuando la temperatura exterior es fría. Usa un polar o similar que te abrigue y libere la humedad al caminar.



TERCERA CAPA

La función de esta capa es protegernos de los agentes climatológicos más extremos, tales como la lluvia, el viento, etc. Usa un cortavientos (windstopper), gorotex, hyvent o similar.



TREN INFERIOR Y CALZADO

- Para el tren inferior del cuerpo no es necesario tanto abrigo ya que se libera más energía por la cabeza, pies, manos y luego el tronco y al caminar mucho abrigo te hará transpirar, lo ideal es un pantalón de trekking o montaña cómodo, y en lo posible resistente al agua y respirable.
- Para el calzado utilizar zapatos o zapatillas de trekking, o bototos con suela firme, de preferencia caña media o alta.

RECOMENDACIONES

- Evita calzas, jeans, pantalones de tela, buzos y prendas de lana.
- Se recomienda pantalón y chaqueta impermeable en caso de lluvia.
- Se recomienda un jockey y cortaviento para los días soleados.
- Es indispensable el uso de bloqueador solar, lentes de sol y guantes en la zona de hielo limpio.
- Se recomienda llevar ropa de cambio en caso de lluvia o cualquier eventualidad.
- Es importante que lleve un litro de agua y algo extra de comida, sobre todo cuando hay niños.
- Si es necesario, se solicita a los participantes llevar sus medicamentos en caso de padecer alguna enfermedad o condición que lo amerite.