

COMIDA Y EQUIPO

El que práctica trekking, a diferencia del profesional, necesita saber exactamente que objetos llevar ya que nos arrepentiremos de cada cosa que llevemos de más.

Equipo

- Carpa tipo iglú (armarla previamente), bolsa de dormir (de 0° C para Trekking Corto o de -10° C para Trekking Largo y Semana Santa), colchoneta, aislante, mochila (60 litros para Trekking Corto, 70 litros para Trekking Largo).
- Calentador a gas o bencina, (llevar 1 o 2 cargas adicionales de gas o ½ litro extra de bencina. Recuerde que está terminantemente prohibido hacer fogones o cocinar con leña), olla pequeña tipo marmita, jarro plástico, plato hondo y cubiertos (o cortapluma) Linterna (ideal: linterna tipo frontal)
- Lentes para el sol, protector solar (para la piel de 50 pfs y manteca de cacao o protector labial), campera o canguro liviano de polar, pañuelo grande para el cuello, campera impermeable con abrigo y capucha, pantalón de abrigo y corto (ideal: pantalón tipo desmontable), botas de trekking o zapatilla adecuadas para caminar en montaña (de ser nuevas, las botas deben ser ablandadas previamente y las zapatillas tipo cross training son las más adecuadas), gorro para el sol / frío, cuello de fleece o polar, guantes.

Comida

Trekking Corto:

Primer día:

- Iniciar la jornada habiendo desayunado.
- Almuerzo en marcha
- Media tarde
- Cena en campamento

Segundo día:

- Desayuno: completo para una jornada de esfuerzo
- Almuerzo en marcha
- Cena en campamento

Tercer día:

- Desayuno: completo para emprender el regreso
- Almuerzo: ligero

Entonces:**Desayuno:**

Té, mate, mate cocido, café, leche en polvo, azúcar, pan lactal, galletas de agua o dulces, cereales, dulces bien sellados. Evitar envases de mala calidad ya que por la presión de la mochila o de la altura pueden romperse. Tener en cuenta que la manteca se derretirá. Es recomendable llevar todo en bolsitas pequeñas de tipo ziploc.

Almuerzos en marcha:

Sándwiches, latas de atún o sardinas, fiambres tolerables (jamón cocido, paleta, queso, etc). Frutas: naranjas y manzanas. Tener en cuenta que, si bien las bananas contienen mucho potasio lo cual contrarresta el cansancio y calambres, son muy frágiles y sensibles a cualquier presión.

Cenas en campamento:

Platos que ya listos tipo arroz risotto, fideos cuatro quesos, sopas quick o crema, salchichas y puré de papas deshidratados, etc.

Bebidas:

Se deben ingerir entre 3 y 5 litros de líquido por jornada para facilitar la aclimatación. Lo ideal son los jugos que contienen azúcar, limonadas endulzadas con azúcar. Evitar los jugos bajas calorías y las gaseosas. No ingerir bebidas alcohólicas.

Alimentos en marcha:

Frutas secas, frutas deshidratadas, caramelos y barras de cereales.

Nota: Tener presente que en montaña hay escasos lugares de abastecimiento y no existen cajeros automáticos en las poblaciones de montaña: