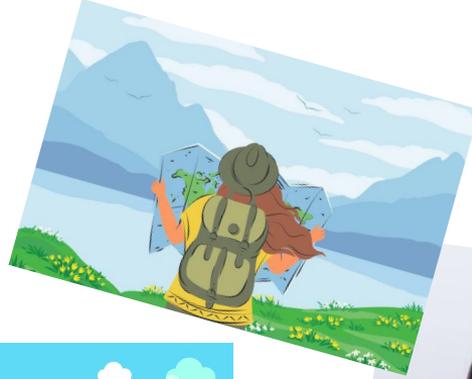


MONTAÑISMO

Vestimenta y Equipo

MUJERES
a la
CUMBRE

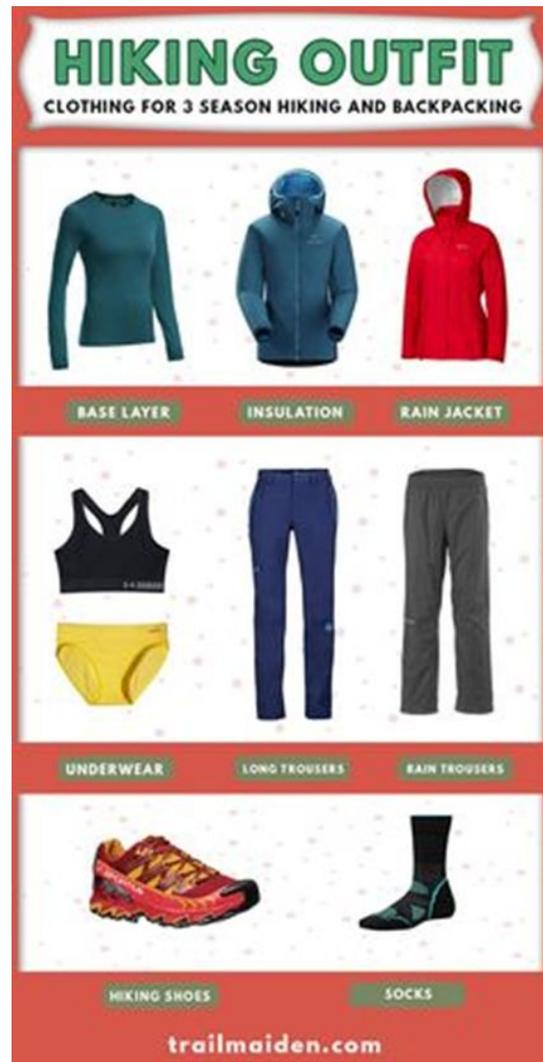


La **MONTAÑA** es un medio hostil donde vamos a estar expuest@s a las inclemencias de la meteorología y a cambios bruscos del estado del tiempo.



Por estas razones, elegir y utilizar un **BUEN Y APROPIADO EQUIPAMIENTO** durante nuestras rutas de senderismo, ascensos y, en general, cualquier actividad en montaña, se convierte en algo de vital importancia.

Cuando hablamos de **VESTIMENTA**, nos referimos a la **INDUMENTARIA y ACCESORIOS** que nos hacen sentir segur@s, sec@s y comod@s en la **MONTAÑA**...
Todo esto es lo hace al **COMFORT TÉRMICO**



¿Cómo funciona la vestimenta de Montaña?

En el **FRIO**:

Formando **FINAS
CAPAS DE AIRE
CALIENTE** cerca de
la piel.

Protegiéndonos de la
lluvia, del viento y de
la nieve.

Eliminando el **SUDOR**



En el **CALOR:**

Protegiéndonos del calor intenso

Y la exposición a los rayos UV

Evitando la transpiración excesiva y la deshidratación, a través de un correcto uso, una buena ventilación y una adecuada transpirabilidad en las prendas



*¿Qué tenemos que tener en cuenta antes de comprar
indumentaria y equipo de montaña?*



¿Para qué la voy a usar?

Diseño

Versatilidad

Comodidad

Practicidad

Calidad

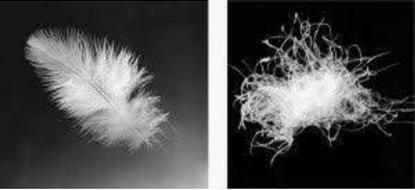


Tejidos, Fibras y Membranas

NATURALES

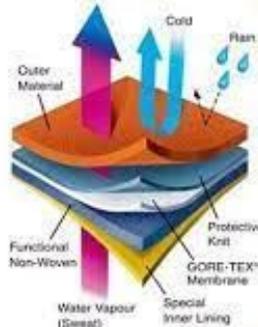


- * algodón
- * lana
- * seda
- * duvet



SINTETICOS

- * poliester
- * polipropileno
- * nylon
- * spandex
- * gore-tex
- * dyneema
- * cordura
- * ripstop



Es un tejido antidesgarro que incorpora en su entramado hilos más gruesos de alta resistencia (habitualmente nylon). Se utiliza para fabricar ropa militar y equipamiento que requiera gran durabilidad. Es ideal para la montaña y travesías con riesgos de plantas espinosas, rocas y todo tipo de prendas que requieran resistencia y a su vez, sean ligeros.

MECANISMOS DE PÉRDIDA DE CALOR

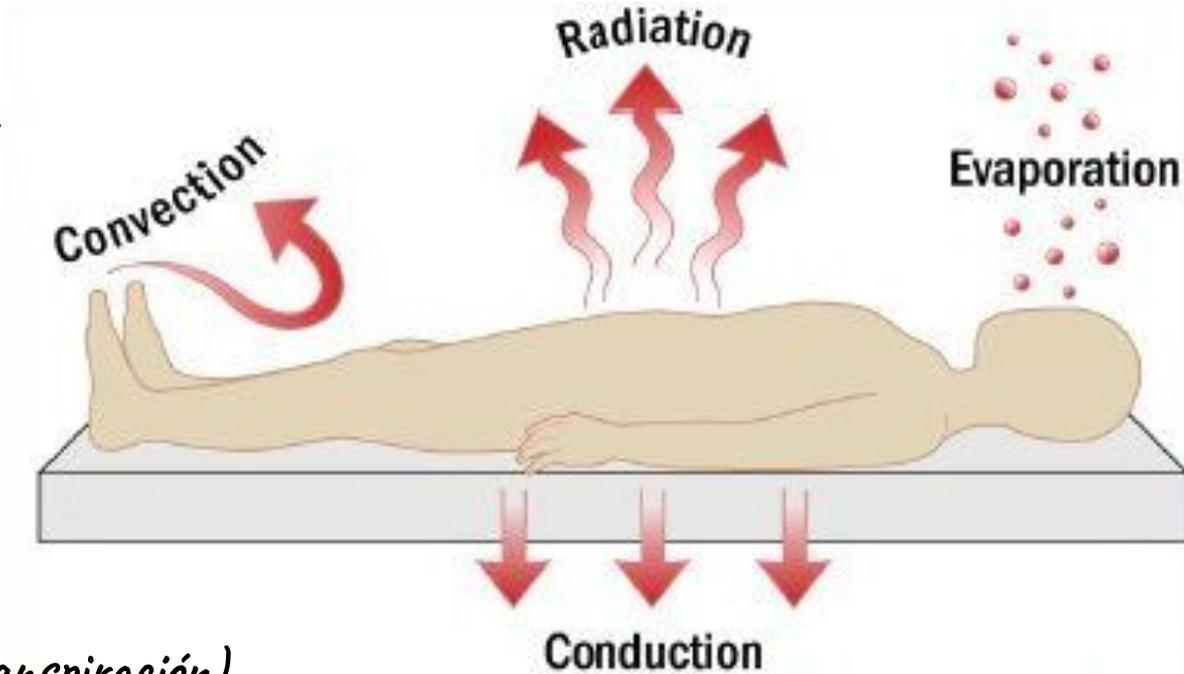
El calor del cuerpo se **PIERDE** por:

*RADIACION

*CONVECCION

*CONDUCCION

*EVAPORACIÓN (respiración + transpiración)



RADIACIÓN: PÉRDIDA DE CALOR EN FORMA DE RAYOS INFRARROJOS (ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS).
INTERCAMBIO DE ENERGÍA ELECTROMAGNÉTICA ENTRE EL CUERPO Y EL MEDIO AMBIENTE U OBJETOS MÁS FRÍOS.





CONVECCIÓN: TRANSFERENCIA DE CALOR
DESDE EL CUERPO HASTA LAS PARTÍCULAS DE AIRE
QUE ENTRAN EN CONTACTO CON ÉL.

**LA PÉRDIDA DE CALOR ES PROPORCIONAL A LA
SUPERFICIE EXPUESTA.**



CONDUCCIÓN: PÉRDIDA DE PEQUEÑAS CANTIDADES DE CALOR CORPORAL **AL ENTRAR EN CONTACTO DIRECTO** LA SUPERFICIE DEL CUERPO CON OTROS **OBJETOS MÁS FRÍOS.**



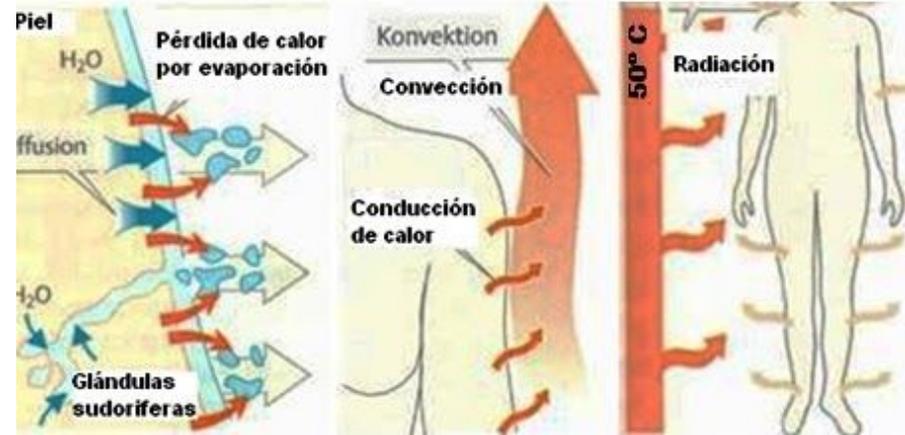


EVAPORACIÓN:

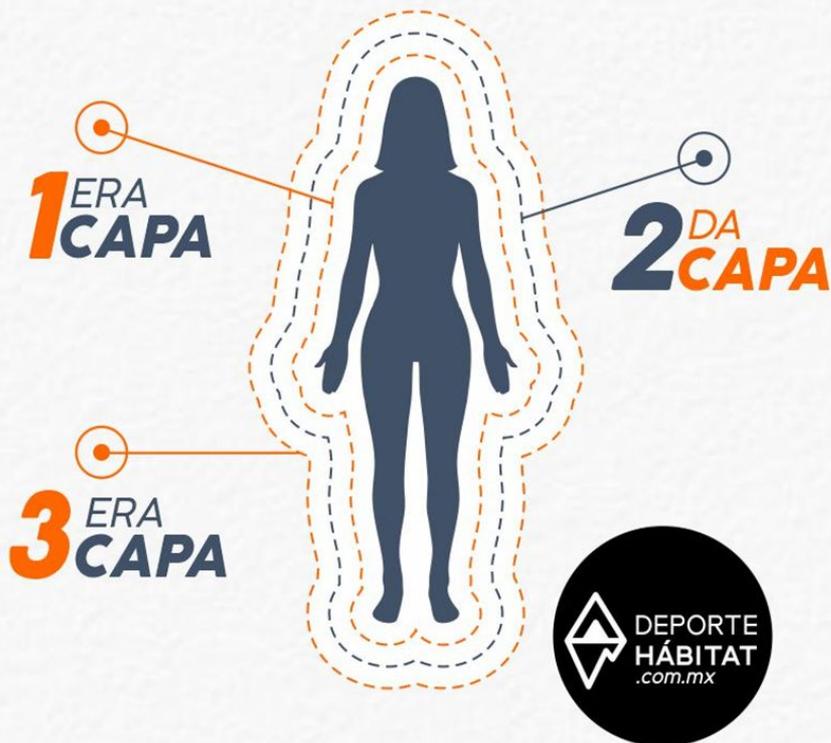
PÉRDIDA DE CALOR POR EVAPORACIÓN DE AGUA. EN CONDICIONES BASALES DE NO SUDORACIÓN, EL H₂O SE EVAPORA DE LA PIEL Y LOS PULMONES A RAZÓN DE 600ML AL DÍA

CON SUDORACIÓN PROFUSA PUEDE LLEGAR A PERDERSE MAS DE 1 L X HORA

Cómo el cuerpo humano regula su propia temperatura



SISTEMA DE CAPAS



TEORIA DE CAPAS

La teoría de capas se basa en un concepto muy sencillo: usar diferentes capas de ropa para mejorar la transpiración y el aislamiento.

La ropa de por sí no aporta calor, sino que nos aísla del exterior reteniendo el propio calor corporal.

Un concepto básico en la teoría de capas es la transpiración: es vital mantener el cuerpo lo más seco posible en todo momento, sobre todo cuando hablamos de actividad en montaña con clima frío.

Cuando vestimos por capas, se genera un pequeño espacio que retiene el aire entre dos capas. Ese pequeño espacio de aire actúa como un fantástico aislante, impidiendo que nuestro calor corporal escape al exterior y por tanto se pierda.

Primera capa / Capa interior / Segunda piel

Es la capa que se encuentra en **contacto con la piel**. Su principal función es **alejar nuestro sudor de la piel**, evitando la sensación de humedad y que nuestro cuerpo se enfríe.

Materiales no absorbentes compuestos por fibras sintéticas (como el poliéster, polipropileno o clorofibra) o naturales como ana de nueva generación, que dejen pasar todo el sudor producido por nuestro cuerpo.

Se recomiendan prendas lo más ajustadas posibles al cuerpo pero sin apretarnos

Camisetas interiores/Calzas térmicas/Guantes térmicos.

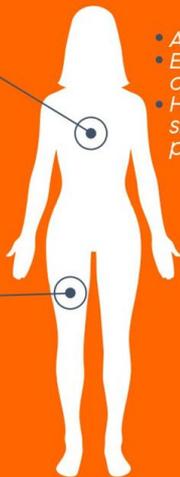


1^{ERA} CAPA

Expulsa el sudor para que no esté en contacto con nuestro cuerpo.

• Capa interior
• Pegada al cuerpo
• De rápido secado
• Mantiene el cuerpo seco

The infographic features a white silhouette of a human figure on a dark blue background. To the right, a grey long-sleeved shirt and black leggings are shown with dashed orange outlines. Two orange circles with lines pointing to the chest and thigh areas of the silhouette indicate the placement of the first layer. A list of four bullet points is positioned below the silhouette, and a logo in the top left corner reads '1ERA CAPA'.

2^{DA}
CAPAProvee
aislamiento
térmico

- Aporta calor
- Evacua la humedad al exterior
- Hecha con fibras sintéticas como polartec, o insuladas

Segunda capa / Capa de aislamiento / Capa de abrigo

La función de la segunda capa es **aislarnos térmicamente**. Estas prendas no nos calientan de manera directa, **su misión es RETENER EL CALOR** que genera el cuerpo e impedir su enfriamiento, favoreciendo al mismo tiempo la **EVAPORACIÓN DEL SUDOR**.

La idea es utilizar **materiales aislantes** que aun estando mojados consigan mantener su propiedades aislantes y transpirables intactas. Para ello podemos encontrar en el mercado gran variedad de **fibras sintéticas** (poliéster) y **naturales** (lana) que realicen esta función. Las fibras sintéticas tienen a su favor que **son menos absorbentes facilitando una mejor transpiración**, además de secar más rápidamente. Las **fibras naturales** sólo tienen como ventaja que retienen más el calor, así que se suele mezclar con fibras sintéticas para mejorar sus propiedades.

Forros polares/Pantalones de trekking/ Gorros/Guantes polares, manoplas y mitones /Calcetines.

Tercera capa / Capa de protección / Capa exterior

La función de esta tercera capa es **PROTEGERNOS** de tres factores importantes:

- De la **HUMEDAD EXTERIOR** mantenernos secos ante la lluvia y la nieve, es decir, impermeabilidad.
- **DEL VIENTO** evitar la sensación de frío que provoca el viento y las bajas temperaturas.
- **DE NUESTRO SUDOR** permitiendo su evacuación ya que las capas anteriores no han debido retenerlo, es decir, transpirabilidad.

Es muy **IMPORTANTE** que esta última capa sea **LO MAS TRASPIRABLE POSIBLE** ya que nuestro propio sudor puede empapar nuestra ropa causándonos malestar e incluso una hipotermia al enfriarnos considerablemente.

- Chaquetas con membrana impermeable.
- Cortavientos.
- Pantalones con membrana impermeable.

3^{RA} CAPA

Nos protege de la humedad (impermeable) Juega con las combinaciones de éstas de acuerdo al clima, y lleva en tu mochila las que no necesites por el momento.



- Impermeable
- Transpirable

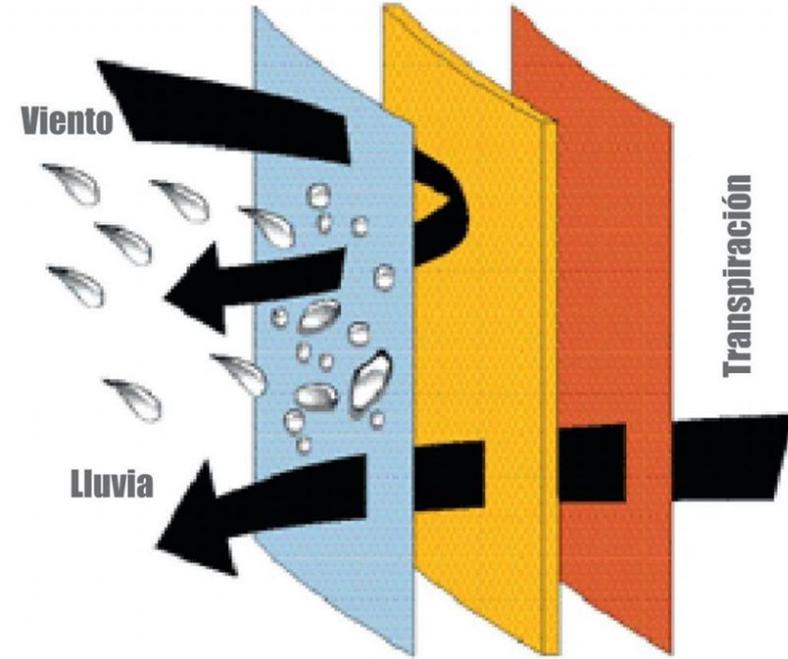
Capa Extra: Un 'plus' de calor para cuando paramos

La combinación de las tres capas, con el **CALOR GENERADO** durante el ejercicio nos mantendrá calientes, pero **¿qué sucede cuando paramos completamente?** Es aquí cuando entra en juego la que será la encargada de calentarnos cuando paramos la actividad aeróbica.

Cuando **llegamos a la cima, paramos a acampar, a cocinar, llegamos a una reunión de escalada** y debemos estar un largo rato asegurando a nuestro compañero o incluso para aportar un calor extra a nuestro saco de dormir, para esto, no hay nada mejor que un **buen plumífero**.

Encontramos plumíferos con **relleno de pluma o sintéticos**, y dependiendo de lo que busquemos y de nuestro presupuesto podremos elegir una u otra.

3 CAPAS



PRIMERA CAPA



SEGUNDA CAPA



TERCERA CAPA



ACCESORIOS



▶ EQUIPACIÓN MONTAÑA





PRIMERA CAPA



SEGUNDA CAPA



TERCERA CAPA



Primera capa **Evacuar el sudor**

1



Sintéticos / lana merino



2



Segunda capa **Mantener temperatura**

Forro polar / "Plumas"



3



Tercera capa **Protección lluvia/viento**

Gore-tex / membranas impermeables

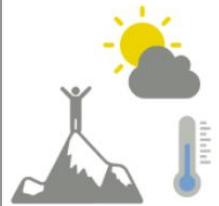


TREKKING/ EXPEDICIONES**-Condiciones****Primera capa****Segunda capa****Tercera capa****DÍA SOLEADO****DÍA SOLEADO CON CLIMA
FRESCO SIN VIENTOS****LLUVIAS CON TEMPERATURA
AGRADABLE****LLUVIAS Y NIEVE CON
TEMPERATURA FRÍA**

Uso Correcto de 3 Capas de Montaña



Gran actividad
Altas temperaturas



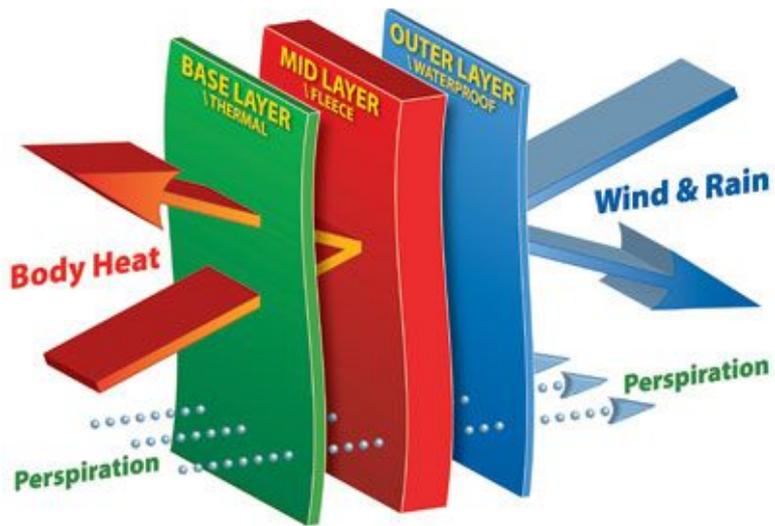
Poca actividad
Temperatura baja



Lluvia
Temperatura alta



Lluvia / nieve
Mucho frío





VESTIRSE EN MONTAÑA

ACCESORIOS



Gafas de sol



Gorro



Bufanda / braga



Guantes

CAMPINGSPORT



LISTA DE VESTIMENTA

- ◆ **GORRO PARA SOL**
- ◆ **GORRO DE ABRIGO**
- ◆ **PASA MONTAÑA O BALA CLAVA**
 - ◆ **BUFF**
 - ◆ **ANTEOJOS**
 - ◆ **ANTIPARRAS**
- ◆ **REMERA INTERIOR MANGA LARGA O CORTA**
 - ◆ **POLAR DE ABRIGO**
 - ◆ **CAMPERA DE ABRIGO**
 - ◆ **CAMPERA CORTA VIENTO-IMPERMEABLE**
- ◆ **GUANTES FINOS INTERIORES**
 - ◆ **GUANTES DE ABRIGO**
 - ◆ **GUANTES CORTA VIENTO-IMPERMEABLE**
 - ◆ **PANTALÓN INTERIOR**
 - ◆ **PANTALÓN DE ABRIGO**
 - ◆ **PANTALÓN CORTA VIENTO-IMPERMEABLE**
 - ◆ **MEDIAS INTERIORES**
 - ◆ **MEDIAS DE ABRIGO**
 - ◆ **CALZADO APROPIADO**
 - ◆ **POLAINAS**
 - ◆ **SE ACONSEJA LLEVAR RECAMBIO DE TODOS**

LISTA DE EQUIPO BÁSICO

- ◆ **MOCHILA**
- ◆ **COLCHONETA**
- ◆ **BOLSA DE DORMIR**
- ◆ **CALENTADOR**
- ◆ **MARMITA, ELEMENTOS DE COCINA, Y FUEGO**
 - ◆ **CARPA**
- ◆ **RECIPIENTE PARA EL AGUA**
 - ◆ **BASTONES**
- ◆ **BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS**
- ◆ **KIT. DE REPARACIONES**
 - ◆ **KIT. DE HIGIENE**

- ◆ **KIT DE SUPERVIVENCIA**
- ◆ **PROTECTOR SOLAR**
 - ◆ **ELEMENTO DE COMUNICACIÓN**
- ◆ **LINTERNA CON PILAS DE RECAMBIO**
- ◆ **PIQUETA DE TRAVESÍA**
 - ◆ **GRAMPONES**
 - ◆ **RELOJ**
 - ◆ **OPCIONAL**
- ◆ **CÁMARA DE FOTOS**
 - ◆ **MÚSICA**



EQUIPO BÁSICO



Equipo de Montaña C.A.M.
Por: [unreadable]





CONSEJOS ÚTILES:

*NO COMPRES EQUIPO DE UNA SOLA VEZ. ES ACONSEJABLE HACERLO DESPUÉS DE CADA SALIDA, PARA TENER EXPERIENCIA Y ELEGIR CORRECTAMENTE

*EN LA PRIMERA SALIDA PIDE PRESTADO EL EQUIPO, ALQUILA O IMPROVISA

* SE APRENDE BASTANTE HABLANDO CON MONTAÑISTAS MÁS EXPERIMENTADAS, LEYENDO O RECORRIENDO TIENDAS DE MONTAÑA.

*LA ROPA SUCIA NO ABRIGA

*TEN CUIDADO A LA HORA DE LAVAR EL EQUIPO! LEE BIEN LAS ETIQUETAS E INSTRUCCIONES

Además de la **VESTIMENTA y ACCESORIOS** (lentes FP3/4, gorros, guantes, buff, gorras, polainas) existen otros elementos importantes como el **CALZADO de MONTAÑA** (zapatillas de trail, trekking, botas semirrigidas y rigidas, plasticas o sinteticas, botas dobles y triples) y las **MOCHILAS** (de senderismo, trekking, expediciones), como así también del **EQUIPO TÉCNICO** (tiendas, aislantes, calentadores, bolsas de dormir,)

GRACIAS!



Bibliografía y mas info!

www.extremers.mx

<https://blogs.forumsport.com/montana/como-vestirse-en-otono-para-ir-montana/>

<https://4nomadsperu.com/2020/05/04/la-teoria-de-las-tres-capas/>

<https://thetrekkinglife.com/articulos/materiales-y-equipo/125-sistema-multicapas-para-vestir-en-montana>

<https://www.outdoorscuenca.com/equipaje-recomendado>

<https://www.textampo.com/material-ripstop/>

<https://www.blogbrandsmountain.com/tejidos-y-fibras/>

<https://www.outdoorscuenca.com/equipaje-recomendado>

<https://lacasaextrema.wordpress.com/2014/10/03/todo-sobre-fibras-tejidos-y-membranas-en-ropa-de-montana/>

<https://superligero.es/blog/tipos-de-tejidos-en-el-material-de-montana/>

<https://www.blogbrandsmountain.com/tejidos-y-fibras/>

<https://programadetextilizacion.blogspot.com/2016/02/capitulo-15-textiles-inteligentes.html>

Manual Club Andinista Mendoza, Argentina.



@mujeresalacumbre



@mujeresalacumbre

www.mujeresalacumbre.com