

Lista de Equipo Curso de Educador al Aire Libre

¡Bienvenido a NOLS! En una expedición de esta naturaleza, la selección cuidadosa del equipo resulta esencial y determina en gran medida la seguridad y éxito del curso. La minuciosidad con la cual elijas tu equipo, tendrá efecto directo sobre el bienestar propio y de tus compañeros. Antes de adquirir el equipo para la expedición es necesario que revises cuidadosamente la lista de equipo que anexamos.

Cuando llegues, tus instructores revisarán el equipo que has traído y te ayudarán a decidir qué te llevarás a terreno. Entonces pasarás a nuestra sala de equipo para arrendar o comprar cualquier elemento que necesites. Es por eso que si posees todo o parte del equipo y te encuentras indeciso(a) acerca de los artículos que cumplen la misma función, se recomienda que los traigas al curso. También si tienes dudas sobre la utilidad de cierto artículo, llama con anticipación al personal de NOLS Patagonia que con gusto te orientará.

Esta lista de equipo está destinada a servir como guía basada en nuestros años de experiencia en expediciones en la Patagonia. Es difícil predecir el clima en cualquier momento en el que se aventuran en terreno. Cuando nuestros instructores revisen su equipo en la Patagonia, tendrán en cuenta su ruta específica y el pronóstico del tiempo inmediato.

NOLS posee equipo para arrendar y/o vender. Si no cuentas con alguna pieza de equipo indispensable para la expedición podrás arrendarlo o comprarlo en nuestra base.

- En NOLS Patagonia contamos con todos los equipos probados para nuestros cursos, el que junto a nuestros instructores hemos seleccionado durante muchos años, y en algunos de ellos incluso hemos ayudado en el diseño, con la idea de brindar grandes experiencias educativas. Contamos con stock suficiente así que considera arrendar y/o comprar lo que necesitas para tu expedición en nuestra sede.
- Para pagar acá puedes utilizar efectivo o transferencia electrónica y/o Tarjetas de crédito y débito.

Los precios están en pesos chilenos e incluyen IVA

Contaremos con espacio limitado para almacenar equipaje, aquellos artículos que no sean utilizados para el curso deberán ser guardados en una maleta de tamaño mediano, la cual podrá almacenar en un lugar asignado por nosotros.

Todas las preguntas de equipo por favor dirigirse a admisiones_patagonia@nols.edu

Al elegir tu equipo considera:

- **Resistencia y protección contra condiciones climáticas adversas (Lluvia, vientos incluso un sol intenso).**
- **Debe ser ropa ligera y priorizar por fibras de secado rápido, no debes traer nada que tenga relleno de plumas**

Cómo usar la Lista de Equipo:

En la columna de **equipos requeridos**, encontrarás el ítem con las cantidades que se sugieren traer. Si no cuentas con alguno de estos equipos, puedes comprarlos o arrendarlos en NOLS.

Están marcados con **X** los productos que **no están disponibles** para arriendo o compra y aquellos que están disponibles encontrarás el precio de arriendo y/o compra.

Tenemos gran variedad de artículos en algunos ítems, verás en esos casos el precio menor y el mayor de venta.

- **No dejes de leer los comentarios pues te entregan información valiosa respecto del equipo solicitado.**
- ***Todos los precios de compra pueden variar sin previo aviso***

Calzado			
Equipo Requerido	Arriendo	Compra	Comentarios
Zapatillas livianas	X	\$65.000	Serán utilizadas para caminar en el campamento. No realizamos caminatas con mochila pesada con estos zapatos, por lo tanto, se recomienda algo ligero como calzado para correr o crocs <u>pero sin agujeros</u> . NOLS ofrece CROCS sin agujeros para venta.
Botas de trekking de	X	X	Escogerlas con cuidado, de un peso medio, de caña alta (que cubra los tobillos) y suela con

			relieve (dibujos o calugas, tipo Vibram). Pueden ser de Cuero o equivalente.
Calcetines	X	\$19.900 a 29.000	3 o 4 pares. Pueden ser sintéticos o de lana. NOLS ofrece calcetines de lana Darn Tough y Wigwam Merino para venta.
Polainas	X	\$ 125.000	Deben llegar abajo de la rodilla, que se puedan ajustar sobre la bota plástica. NOLS ofrece OR Crocodile Gaitors con Goretex para venta.
Artículos Opcionales			
Botines de polar o sintéticos	\$15.000	\$ 95.000	Calcetines de relleno sintético que puedes usar durante en campamentos o bien caminando para mantener tus pies más abrigados, inclusive para dormir, Tenemos para arriendo o venta Raab Hot Socks

¿Nuestro consejo?

Para probarte tus zapatos toma las siguientes consideraciones:

1. Para prevenir lesiones (ampollas o abrasiones) en los pies por el uso de los zapatos de trekking, es mejor usar unos que se ajusten cómodamente; a unos que se tengan que ajustar “domar” durante el curso.
2. Debes sentirte cómodo (a) con tus zapatos usando dos calcetines. Esto le permitirá ajustarse según las condiciones o actividades que realicen. Si utilizas algún elemento ortopédico (plantilla), te recomendamos que te asegures que los zapatos se ajusten cómodamente con estos aparatos.
3. Camina, y los dedos del pie deben sentirse cómodos y con espacio para moverlos levemente, también debes sentir el arco del pie con soporte y cómodo. Asegúrate que los zapatos no tengan costuras internas. Al caminar eleva el talón procurando despegarlo ligeramente de la plantilla. No debe exceder 1.5 centímetros, el talón debe sentirse estable y cómodo sin que esté apretado por el zapato. Si no puedes elevar el talón, el zapato te queda demasiado apretado.
4. Si después de realizar lo anterior sientes los zapatos de trekking cómodos, patea una pared con las mismas. Esto último tiene el propósito de determinar cuánto espacio hay entre tus dedos y el zapato, de 3 a 4 patadas o hasta que sientas que tus dedos tocan el frente del zapato. Normalmente esto ocurre con 3 o 4 golpes si ocurre en los 2 primeros golpes el zapato probablemente es muy pequeño.

También puedes apretar más las ataduras o probar un zapato más angosto. Si por el contrario tus dedos jamás tocan la frente del zapato, prueba una talla menor.

Vestimenta (Parte de abajo)

Necesitarás suficientes capas que te permitan estar cómodo/a durante las caminatas y para estar en campamento.

Equipo Requerido	Arriendo	Compra	Comentarios
Ropa interior	X	\$ 32.000 a 42.000	Considera 2 o 3 pares. Sintéticos. NOLS ofrece PATAGONIA Hipster & Boxers
Pantalones primera capa	X	\$75.000	Si piensas usar 2 pantalones largos de polipropileno uno debe ser de grosor delgado y el otro puede ser <i>midweight</i> . NOLS ofrece PATAGONIA Capilene Midweight Bottoms para venta
Pantalón de polar	\$ 15.000	\$90.000	Debe sentirse cómodo al usarlos y considere que los vas a usar sobre la ropa interior larga, de preferencia que tengan cierre lateral a lo largo de las piernas lo cual facilita el cambio sin necesidad de quitarse los zapatos. No pueden ser de pluma. NOLS ofrece SHERPA Kharma Fleece Pants .
Pantalon Termico	X	\$290.000 - \$350.000	Ideales para las noches frías: elige pantalones impermeables con cremalleras laterales completas (sin plumas). Black Diamond Solution Pants , Compressor Alpine MHW or Montbell Thermawrap
Pantalón de Hiking o cortaviento	X	NOLS Wind Pants \$110.000	Hay distintos modelos en el mercado. Fíjate que se ajusten cómodamente sobre las prendas aislantes y que sean de secado rápido. Hay modelos que si se sacan las pierneras se convierten en short (ideal).
Artículos opcionales			
Shorts	x	x	Opcional

¿Nuestro consejo?

2 prendas aislantes para la parte inferior del cuerpo son suficientes y éstas pueden consistir de 2 calzones largos de polipropileno o 1 calzón largo de polipropileno y un pantalón térmico.

Nota: Muchas compañías denominan sus productos de diferentes formas, la mayoría indican el grosor de la tela con los siguientes términos *lightweight* (ligero), *midweight* (medio) y *expedition weight* (grueso).

Vestimenta (Parte de arriba)

Evita las prendas de algodón puesto que no se secan rápido, así como tampoco pluma ya que al mojarse pierden su capacidad de abrigo y aumenta considerablemente su peso.

Las 3 capas aislantes deben ajustarse cómodamente una sobre otra.

El peso y la capacidad aislante debe ser variable con la finalidad de poder afrontar las condiciones climáticas cambiantes.

Equipo Requerido	Arriendo	Compra	Comentarios
Sostén	X	\$ 44.000	Considera 1 o 2 pare . Se recomienda un modelo deportivo y sintético. NOLS ofrece Patagonia Sport BRA para venta.
Poleras manga larga	X	\$75.000 -	Te recomendamos 1 ó 2 pares. Los materiales sintéticos son recomendables en climas húmedos y fríos. El largo de las prendas debe ser en la línea del cinturón. NOLS ofrece Patagonia Cap Cool Lightweight para venta.
Chaqueta de polar o sintética	X	\$55.000 \$ 230.000	Existe una gran variedad de estilos y características en el mercado. Puedes usar una <i>expedition weight</i> y otra <i>midweight</i> . NOLS ofrece poleron Quechua MH100 , Patagonia Nano Puff .
Chaqueta Cortaviento	\$ 15.000	X	Pieza de nylon, con capucha, no es necesario que sea impermeable debe ajustarse cómodamente sobre todas las otras prendas

			aislantes. <u>Opcional</u> . Patagonia Houdini o Quechua Cortaviento
Chaqueta impermeable	X	\$ 126.000 a 246.000	Ideal de Gore-Tex o similar, que se ajuste sobre tus capas de abrigo y tenga capucha. Los ponchos de lluvia no son adecuados. NOLS ofrece Marmot Precip Eco Rain Jacket y Marmot Minimalist Jacket para venta.
Parka	X	\$315.000 - 350.000	Se recomienda sintético estilo <i>puffy jacket</i> . No puede ser de pluma . NOLS Patagonia ofrece Mont Bell Thermawrap Jacket o MHW Compressor Alpine

¿Nuestro consejo?

La chaqueta de abrigo y de lluvia deben quedar cómodas puestas sobre tus otras capas.

Vestimenta (Parte de arriba)

Manos, cabeza y cuello

Equipo Requerido	Arriendo	Compra	Comentarios
Guantes o mitones	X	\$ 25.000 a 55.000	1 ó 2 pares de lana o material sintético, puedes traer un par delgado tipo linner y otro par más grueso. NOLS ofrece BD 300 polar , OR BASE Sensor y OR Biossensor para venta.
Gorro de polar o lana	X	\$ 25.000 a 35.000	Para protegerse del frío. NOLS ofrece MHW Airshield Micro Dome, NOLS Beanie para venta
Gorro o Visera de Sol	X	\$ 25.000 a 45.000	Para protegerse del sol. Tenemos diferentes modelos y diseños para venta.
Lentes de Sol	X	\$ 55.000 a 180.000	Estos lentes sólo deben permitir el paso de 10% del espectro visible y bloquear 97% de rayos UV. Deben poseer visores o protecciones laterales. NOLS ofrece lentes JULBO y SUNCLOUD para venta

Lentes Ópticos	X	X	Si usas lentes por prescripción, trae un par de repuesto. Si usas lentes de contacto trae todos los líquidos necesarios para el viaje.
Linterna Frontal	X	\$ 42.000 a 140.000	Empieza con un juego nuevo dentro de la linterna y aparte trae pilas de recambio. NOLS ofrece Petzl TIKKA y ACTIK .
Artículos opcionales			
Cuello de polar o Buff	X	\$ 30.000 a 45.000	Opcional para protegerse del sol y frío. NOLS ofrece Buff con y sin polar para venta.
Equipo para dormir y bolsas			
Equipo Requerido	Arriendo	Compra	Comentarios
Mochila	\$ 60.000	X	Mochilas de estructura interna son imprescindibles para este curso debido a su resistencia y fácil transporte. Ésta debe poseer suficiente espacio para acomodar de 25 - 30 kilos de equipo, la capacidad no puede ser menor a 90 a 110 litros.
Pequeñas bolsas	\$ 2.500	X	Necesitarás 2 a 3. De Nylon, sirven para guardar cosas personales. 15 litros máx. Opcional.
Bolsas de compresión	\$3.000	\$49.000	1 bolsa de nylon o un dry bag grande que permitan guardar tu saco de dormir.
Saco de dormir	\$60.000	\$222.000 - \$246.000	Por las características de la expedición se recomienda un saco de dormir con relleno sintético de tipo momia, debe ser adecuado para temperaturas de -4 a -15 °C. tenemos Mountain hardwear Lamina 0F/-18C <u>Materiales como plumas o algodón no sirven para climas húmedos como es Patagonia.</u>
Bolsas de Basura	X	\$ 1.500 c/u	Para proteger y aislar de la lluvia tu ropa, a menos que tengas bolsas secas. Una grande y otra mediana. Ideal las de carga pesada

Colchoneta	X	\$ 65.000 a 170.000	pieza de material sintético (espuma de células cerradas) con un grosor de 3 a 4 centímetros y máximo 50 cm de ancho, también puede utilizar una colchoneta inflable NOLS ofrece Thermarest ProLite Plus y Thermarest Trail Scout Sleep Pad para venta.
------------	---	---------------------	---

Artículos opcionales

Media Colchoneta	\$ 1.500	\$10.000 - \$55.000	Pequeña colchoneta o estilo “Crazy Creek”, que puede ser muy útil para estar en campamento. También sirve media colchoneta de espuma
------------------	----------	---------------------	--

¿Nuestro consejo?

El saco de dormir y la mochila no son una compra barata. Si no tienes los tuyos propios, te recomendamos que arriendes uno hasta que tengas más experiencia y puedas comprar el que necesitas.

Para tu colchoneta te recomendamos revisar siempre el valor de Factor-R, el que te indica la capacidad de aislación.

Misceláneos

Equipo Requerido	Arriendo	Compra	Comentarios
Pañuelos (bandana)	X	\$ 7.000	De tela, útiles para muchas cosas.
Protector Labial	X	\$5.000	SPF 15+: 1 o 2 potes es suficiente
Protector solar	X	\$5.000	SPF 20+. Resistente al agua.
Encendedor o pedernal	X	\$ 1.500	Para encender la cocinilla.
Cuaderno	X	\$ 19.900	Pequeño para tomar notas. NOLS ofrece Expedition Journal con papel contra agua para venta.
Desinfectante de manos	X	X	Para mantener manos limpias
Lápices y/o bolígrafo	X	\$ 1.500	Los lápices pasta o de tinta con la humedad y agua a veces dejan de funcionar, por lo que

			siempre es bueno contar con un lápiz grafito adicional
Reloj	X	\$ 48.000	Reloj con alarma. NOLS ofrece relojes para venta.
Artículos de aseo personal	X	X	Cepillo de dientes, pasta dental, soluciones para lentes de contacto, tampones o copa menstrual, etc. Sólo trae lo que realmente necesitas.
Medicamentos	X	X	Traer solo lo recetado por el médico y la cantidad suficiente para la expedición. En un envase resistente al agua.
Toalla y ropa para cambio	X	X	Podrás ducharte y cambiarte de ropa después del curso. La toalla no se llevará a la expedición.
Artículos opcionales			
Bastones de trekking	X	\$99.900 a 180.000	Bastones telescópicos con una cesta son los mejores. Si usas habitualmente te recomendamos traer los tuyos
Cámara, baterías extras y memoria	X	X	La experiencia que estás a punto de vivir es única y especial; conservar el recuerdo de esta expedición, que te transformará por mucho tiempo, vale la pena. Te recomendamos compartir esta experiencia con familiares, amigos y otras personas importantes en tu vida. Por eso te invitamos a traer una cámara sumergible: pequeña, ligera y con baterías que resistan las duras condiciones de la Patagonia. Llevar una cámara compacta, como la de acción, es una buena idea para esta expedición. Una buena opción es la Pentax WG-1000. No se llevará teléfono al terreno.
Cortaplumas	X	X	Pequeña y ligera.
<p>¿Nuestro consejo? Trata que tus artículos de aseo personal vengan en tamaño reducido y cantidad suficiente solo para la duración del curso.</p>			
Alimentación			

Equipo Requerido	Arriendo	Compra	Comentarios
Plato	X	\$ 11.000	Idealmente de plástico y con tapa, para poder transportar alimentos. Tenemos NALGENE Bowl y otros envases para venta.
Cuchara	X	\$ 2.500	Ligera y resistente. Aca encontraras cucharas plásticas para venta.
Botella de agua	X	\$ 27.000 - 30.000	Puede ser combinación entre botella, termo, Nalgene o Camelback. Capacidad de 2 litros total. Tenemos para venta botellas NALGENE de 0.5 y 1 litro .
Termo de agua	X	\$43.000 a 70.000	Para mantener el agua caliente. El termo de medio litro es recomendable. NOLS ofrece distintos modelos y tamaños de Thermos STANLEY para venta.
Tazón	X	\$10.000	Opcional: Tazón o botella de 500 cl que puedas utilizar para beber líquidos calientes o fríos.

Equipo grupal — NOLS lo provee

Los miembros de la expedición comparten tanto el uso, como la responsabilidad del equipo grupal que NOLS entrega. NOLS sólo se cobra por equipo de grupo que se pierde o se daña. Ten en cuenta que NOLS evalúa el equipo desde una serie de perspectivas más allá de lo que un usuario individual podría considerar. El rendimiento, la durabilidad y la simplicidad son todos los factores que consideramos cuando seleccionamos nuestro equipo.

Carpas y toldos
Paleta o pala
Cocinillas, botellas de combustible y combustible
Ollas y sartenes
Mapas y brújulas
Kit de reparación para equipo
Libros de referencia

Primeros auxilios:

Nuestros instructores llevan un kit de primeros auxilios adecuado para el curso. No necesitas traer tu propio botiquín.