

CHECK LIST – MONTAÑISMO Y SENDERISMO

Nombre y Apellido: _____

Fecha: _____ Lugar: _____

- Conseguir y leerse a fondo toda la información posible sobre los lugares que deseamos visitar.
- Planificar la ruta.
- Seleccionar los compañeros de viaje, el vehículo y la época más adecuada.
- Comprobar que el pasaporte esta en regla, que su caducidad sea superior a seis meses y que tengan bastantes hojas en blanco.
- Visitar al médico de cabecera y al dentista. Explicarles la duración y destino del viaje.
- Vacunarse si fuera necesario (2 ó 3 meses antes de iniciar el viaje).
- Llevar fotos de carné.
- Solicitar visados.
- Informarse sobre seguros de viajes, personas y vehículos.
- Solicitar al banco travel cheques y moneda extranjera. Si se consigue pactar posibles transferencias mejor.
- Confeccionar un inventario o "check List".

DOCUMENTOS

- Pasaporte.
- Cedula de Identidad
- Certificado de Vacunación.
- Visado.
- Fotos de Carnet.
- Billetes de avión.
- Billetes de autobus.

- _____
- _____

NAVEGACIÓN

- Mapas detallados o referenciales.
- Guías Técnicas.
- Lápiz, Goma y regla.
- Brújula.
- Curvímetero.
- Binoculares.
- Podómetro.
- G.P.S.

CALZADO

- Botas de marcha
- Botas de agua
- Sandalias
- Zapatos de Trekking
- Calcetines: térmicos, de algodón o lana
- Plantillas
- Cordones de repuesto

DESCANSO

- Tienda de campaña
- Colchoneta aislante
- Colchoneta inflable
- Silla trípode
- Mantas vivac (hipodérmicas o de aluminio)
- Gafas de sol
- Saco dormir
- Silla y mesa plegable
- Hamaca mosquitera
- Colchoneta auto-inflable

- _____
- _____
- _____

SEGURIDAD

- Tarjetas de crédito
- Cheques de viaje
- Listado de embajadas de su país

- _____
- _____
- _____

- Datos personales y domicilio habitual
- Línea bancaria de transferencia
- Porta-documentos
- Cartera pierna
- Cartera pecho
- Candados cable, candados combinación
- Cinturón cremallera
- Fajín porta-documentos

- _____
- _____
- _____
- _____

ROPA PARA EL CALOR

- Camisas de manga larga
- Pantalón
- Chaleco multi-bolsillos
- Bañador
- Toalla
- Sombrero
- Jersey
- Calcetines de deporte
- Bandana
- Camisas manga corta

- _____
- _____
- _____
- _____

La mayoría de las cosas divertidas de la vida como viajar, practicar deporte o una afición etc., se disfrutan en tres fases. La preparación, la acción y el comentario posterior.

Al preparar un viaje a la montaña, hacer un inventario con lo que consideramos más adecuado nos ayudará a clasificar y ordenar lo que vamos a hacer y a prever posibles contingencias. A continuación les presentamos un posible inventario en el que al lado de cada artículo hemos puesto dos cuadros: el de la izquierda puede servir para marcar los artículos que consideramos necesarios, y el de la derecha para marcar los que ya hemos conseguido. Asimismo hemos dejado unos espacios en blanco para que cada cual complete esta lista a su gusto.

SEÑALIZACIÓN

- Espejos de señales
- Silbato
- Botes de humo
- Light-man
- Light-shape
- Bastones de luz

- _____
- _____
- _____

EQUIPAMIENTO

- Mochilas. (Marcha y Ataque)
- Bolsas de viaje
- Riñonera
- Petate
- Maletas
- Bolsas Ziploc
- Bolsas Waterproof
- Bolsas de basura

- _____
- _____
- _____

ROPA PARA EL FRIO

- Chaqueta Goretex Paclite
- Pantalón resistente Goretex Paclite
- Chaleco multi-bolsillos Primaloft
- Camisa manga larga Polartec
- Buff, valaclaba o bandana
- Calcetines
- Traje de poncho de lluvia
- Camiseta térmica
- Guantes
- Guantes polartec

- _____



CHECK LIST – MONTAÑISMO Y SENDERISMO

ROPA INTERIOR

- De algodón
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- De seda
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- De fibra térmica
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

EQUIPO FOTOGRÁFICO

- Cámara de fotos
- Cámara de video
- Tarjetas de memoria SD
- Pilas o baterías
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

VARIOS

- Navaja
- Cordino
- Reloj despertador
- Adaptador universal
- Bombilla de recambio
- Costurero
- Calculadora
- Mechero o fosforos
- Agenda teléfonos
- _____
- _____

UTENSILIOS

- Navaja multiusos
- Cuerda
- Cable sierra
- Pala supervivencia
- Linterna
- Reloj despertador
 - _____
 - _____
 - _____

HIGIENE PERSONAL

- Gel y Champú
- Espejo
- Neceser
- Detergente
- Cuerda y pinzas
- Desodorante
- Cepillo y pasta de dientes
- Peine o cepillo
- Material de afeitar
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

AGUA

- Pastillas purificadoras.
- Líquido purificador.
- Tintura de yodo.
- Lejía.
- Cantimplora.
- Cantimplora flexible.
- Bolsas de agua.
- Bidones plegables.
- Bidones Grandes
 - _____
 - _____
 - _____

ALIMENTACIÓN

- Sal, Azúcar.
- Leche.
- Café, chocolate e infusiones.
- Frutos secos.
- Raciones de emergencia.
- Barras energéticas.
- Comida liofilizada.
 - _____
 - _____
 - _____

COCINA

- Hornillo.
- Cubiertos de cocina.
- Platos y vasos.
- Termo y taza isotérmica.
- Set de Camping
- Sartén.
- Botes.
- Fiambrera
- Bidón de aluminio
- Combustible o gaz
 - _____
 - _____
 - _____

SALUD

- Reconocimiento médico
- Seguro médico de viaje
- Placa o pulsera con datos médicos
- Vacunas: consulte a su médico de cabecera
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Tratamiento contra el paludismo
- Repelentes de insectos
- Mosquitera cabeza
- Mosquitera cama
- Vendas
- Kit Ofidios
- Botiquín con analgésicos, calmantes, material para una cura (esparadrapos, alcohol)
 - _____
 - _____
 - _____
- Medicamentos habituales
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Crema para el sol de protección total
- Gafas graduadas de repuesto
- Protección labial
- Medicamentos específicos
 - _____
 - _____
 - _____
- Tabletas sal
- Colirio
- Tintura yodo
- Tampones
- Preservativos
- Jeringuillas de un solo uso
- Vitaminas
- Suero
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____