

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.
- ☐ ☐ Curvímeter.
- ☐ ☐ 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 afeitarse
 - ☐ ☐ _____
 - ☐ ☐ _____
 - ☐ ☐ _____
 - ☐ ☐ _____
 - ☐ ☐ _____

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
 - ☐ ☐ _____
 - ☐ ☐ _____
 - ☐ ☐ _____
 - ☐ ☐ _____