



Listado de materiales Expediciones en el Ártico – Invierno y primavera (Programas que no incluyen la actividad de esquí)

1a capa

- Camiseta interior térmica larga de termofibra, nylon o similar 2/3x
- Malla interior térmica larga de termofibra, nylon o similar 2x
- Ropa interior

2a capa

- Forro polar grueso y fino (Polartec 300 y 100)
- Pantalón (opcionalmente windblock*)
- Mallas gruesas
- Camiseta manga larga 2/3x

3a capa

- Chaqueta agua repelente/resistente*
- Chaqueta/chaleco windstopper
- Pantalón microfibra* (resistente al agua)

4a capa

- *Chaqueta de pluma invernal tipo anorak windproof con capucha*
- *Pantalón térmico (pluma/sintético) tipo windproof*

Pies

- *Botas de invierno (Tipo Sorel o Baffin) – infórmate bien sobre las temperaturas y las tablas que utilizan los fabricantes.*
- Calcetines gruesos 3x
- Calcetines finos 3x
- Patucos

Gafas

- Gafas de sol montaña categoría 4
- Gafas de ventisca (con cubre nariz)



Cabeza

- Gorro grueso
- Balaclava (máscara de neopreno)
- Bandanas

Manos

- Guantes interiores
- Guantes Windstopper*
- Guantes térmicos*
- Manoplas polares*

Saco

- *Saco de dormir pluma/sintética confort a -30 (o combinación de sacos)*
- Colchoneta (hinchable y de espuma) + kit reparación

Cocina

- Taza
- Plato
- Cuchara, cuchillo, tenedor
- Bidón o cantimplora
- Termo
- Navaja
- Mechero

Bolsas

- Petate de expedición impermeable
- Mochila de día (30L-40L)
- Bolsas estancas
- Bolsas basura

Higiene personal

- Toalla ligera
- Crema de sol
- Crema protectora de piel y labios
- Pasta de dientes
- Cepillo
- Bolsa plástico lavado
- Toallitas de lavar /Jabón biodegradable



Primeros auxilios / seguridad

- Botiquín personal con aspirinas, material de cura, etc.
- Manta térmica o un saco sintético extra
- Silbato
- Pastillas purificantes para el agua

Material complementario

- Bastones telescópicos (optativo)
- Linterna frontal con abundantes pilas alcalinas de recambio y bombillas
- Cámara fotográfica y baterías de repuesto
- Tarjetas de memoria para las cámaras fotográficas y/o video
- Teléfono móvil

Papeles

- Pasaporte y DNI
- Seguro de viajes
- Reservas de vuelo/viaje
- Contactos de emergencia

Ropa de viaje según necesidad

** Ten en cuenta que las membranas técnicas como el Gore-tex pueden funcionar de forma menos efectiva en condiciones de mucho frío. Mejor funcionan las prendas con productos como Suplex, Ventile o microfibras.*

Listado de materiales recomendados, no excluyente.