

¿QUE LLEVAR A LA MONTAÑA?



WRITTEN BY [EL BOLSON TREKKING](#) · 18 ENERO, 2021 · [BLOG](#)



Ya que es un tema que siempre genera preguntas y simplemente como referencia o punto de partida, Emi Becerra, montañista oriundo de la zona de El Bolsón, nos cuenta **que lleva en la mochila para una salida de tres días o mas**. Luego cada uno lo puede adaptar a sus necesidades o preferencia personal.

En el [Bolsón Trekking](#) siempre fue nuestra filosofía ir lo más liviano posible, sin olvidar de llevar lo que consideramos indispensable. Creemos que de esta manera, no solo nos movemos más rápido, si no que sobre todo disfrutamos más.

Cocina de montaña

- Garrafa
- Encendedor
- Olla pequeña de 800 ml (se usa para calentar agua, guarda todo lo anterior adentro y es mucho más liviana que un termo)



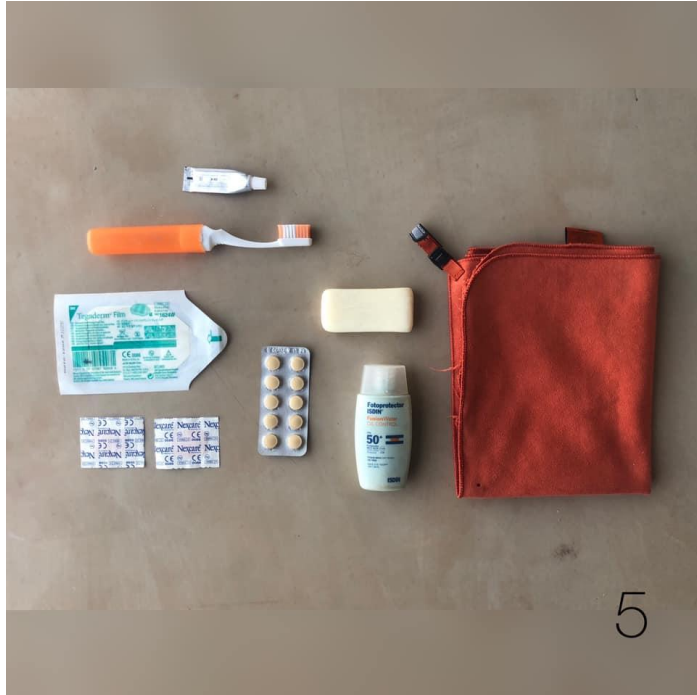
Elementos de cocina

- Olla de 1,8 lts. y pinza de agarre (para cocinar para un grupo de 2 o 3 personas)
- Especiero (sal y un mix de especias que dan sabor a todas las comidas)
- Portahuevos (para el desayuno premium)
- Cuchara y tenedor
- Navaja (liviana y fuerte)
- Plato colapsable (playo y hondo a la vez, sirve tanto para asado como para una sopa)
- Mate y bombilla



Higiene y cuidado personal

- Cepillo y pasta dental
- Kit de tratamiento de ampollas
- Protector solar
- Toalla de mano de secado rápido
- Botiquín / medicamentos (según necesidad personal)
- Fragmento de jabón blanco (ecológico y sirve para todo: higiene personal, ropa y vajilla)



Para dormir

- Bolsa de pluma 5 grados (mejor relación peso/abrigo)
- Almohada compresible (este un permitido personal)
- Aislante o colchoneta aislante (con kit de reparación)
- Tarp / toldo (muchísimo mas liviano que una carpa y cumple la función principal: protegerte del rocío matinal o una eventual lluvia. El abrigo lo determina la bolsa de dormir, no la carpa)
- Estacas y bastones (para sostener el tarp/toldo, ver foto)



Accesorios imprescindibles

- Botella tipo Nalgene (multiuso, sirve para cargar agua, tomar té, jugos, sopas, e incluso de bolsa de agua caliente si esta fría la noche,
- Duct tape o cinta americana (modelo 3M o Gorilla) sirve para reparar casi cualquier cosa.
- Linterna frontal (chequear pilas)
- Anteojos de sol



Ropa para subir al refugio

- Bermuda o pantalon desmontable
- Remera manga corta de secado rápido
- Botas de trekking

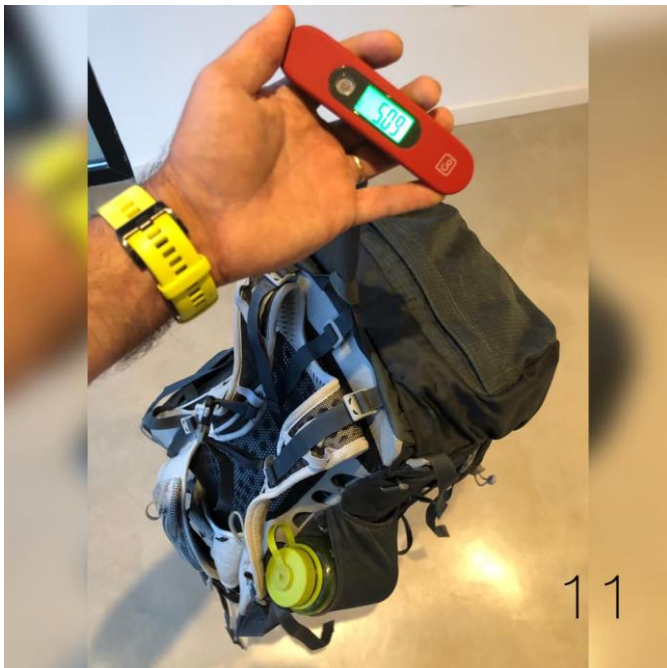


Ropa adicional

- Cuello multifunción (también gorra)
- Calzas (de esta forma no hace falta llevar pantalón largo, si esta frio se usa debajo de las bermudas y además sirve para dormir)
- Chaleco de pluma
- Muda de ropa interior y medias
- Gorro micropolar
- Primera capa manga larga
- Segunda capa polar delgado
- Tercer capa impermeable



Hay que tener en cuenta que el clima en la Patagonia es impredecible, por eso siempre hay que estar preparado para afrontar frio y lluvia. En este caso Emi nos muestra lo que suele llevar en verano, aunque puede variar según el pronóstico.



En este caso en particular y armada con todo el equipo mencionado, el peso de la mochila fue de aproximadamente 5 kg. Luego hay que sumarle la comida que, por ejemplo para una salida de 3 días, suele ser unos 2 kg por cada integrante del grupo. Por último... ¡no olvidar el teléfono o la cámara para sacar fotos!

Qué te parece? Que más llevarías? Que no llevarías?

Buena salida!

Por Emiliano Becerra