



EVEREST

¿QUÉ LLEVAR AL EVEREST BASE CAMP?

Parte Baja (pies):

Botas de montaña

Recomendamos empacar botas de montaña con soporte para el tobillo para su viaje al campamento base del Everest. Si bien la caminata no es especialmente rocosa, es mejor tener este apoyo adicional que arriesgarse a que un tobillo torcido arruine su caminata. Sin embargo, si ha estado entrenando con botas de montaña o zapatos sin soporte para los tobillos, puede considerar quedarse con esos. Asegúrese de que las botas de montaña que elija para su caminata estén bien asentadas y no pellizquen ni froten.

Zapatos tenis o pantuflas de suela dura

Después de un largo día de caminata hasta el campamento base del Everest, se lo agradecerá si ha empacado unos tenis cómodos o zapatos de campamento para el final del día. Cuando te instales en las casas de té cada noche, puedes quitarte las voluminosas botas de montaña y cambiarlas por estos zapatos más cómodos para un agradable cambio de ritmo.



Calcetines de senderismo 3-4 pares

Los calcetines de lana merino suelen considerarse los mejores calcetines para empacar para el campamento base del Everest. Eso es porque la lana merino protege tus pies, se seca rápidamente, no absorbe olores y es duradera. Invertir en buenos calcetines para caminar puede ser la diferencia entre una caminata cómoda y ampollas. También puede considerar llevar calcetines ligeros, ya que pueden ayudar a proteger contra las ampollas. Adventure Hero recomienda traer un par nuevo para cada día de la caminata.

Calcetines térmicos cálidos 3-4 pares

Llevar calcetines térmicos cálidos para dormir en los refugios a lo largo del campamento base del Everest. Puede ser bueno cambiarse los calcetines de senderismo sucios por unos calcetines térmicos calientes mientras descansas por la noche. Si traes toallitas (mencionadas más adelante en esta lista), incluso puedes darte una ducha rápida antes de ponértelas para la noche.

Parte baja (piernas):

Ropa interior larga

Al igual que los cálidos calcetines térmicos, la ropa interior larga y limpia es imprescindible para empacar para el campamento base del Everest mientras descansas en los refugios. Si planeas hacer senderismo en térmicas, este par debe estar separado de cualquier par que use en el camino. Desea que esta ropa interior larga esté seca y fresca para la cama cada noche para una calidez óptima.

Ropa interior

Llevar suficiente ropa interior: ropa interior, sostenes deportivos, etc. para su caminata completa. Para la ropa interior, recomendamos un par nuevo cada día, aunque los sostenes deportivos generalmente se pueden usar más de un día. Asegúrese de que su ropa interior absorba la humedad (no de algodón) para mayor comodidad y sequedad.

Pantalones de lana- 2 pares

Traer un par de pantalones cálidos para usar debajo de tus pantalones de trekking cuando hagas las maletas para el campamento base del Everest. Los pantalones de lana funcionan bien, al igual que los pantalones térmicos o los pantalones de yoga forrados. Esta es su capa aislante.

Pantalones de trekking- 2 pares

Tus pantalones de trekking son la capa protectora sobre la capa aislante de forro polar. Esta es la capa que se lleva la peor parte de los elementos.

Shorts cortos de senderismo - 2 pares

Durante la temporada más cálida de trekking, es posible que las elevaciones más bajas sean lo suficientemente cálidas como para usar pantalones cortos para caminar en lugar de pantalones.



Parte alta

Camisetas que absorben la humedad- Primera capa

Traiga 2 camisetas de manga larga y una de manga corta que absorba la humedad como primera capa.

Evita el algodón o las mezclas de algodón. Esto se debe a que el algodón absorbe la humedad, lo que hace que la tela se humedezca, se vuelva pesada y fría. Las elevaciones más bajas pueden ser lo suficientemente cálidas como para que prefiera usar la camisa de manga corta, donde querrá la camisa de manga larga en el clima más frío.

Chamarra de lana pesada- Segunda capa

La Chamarra polar actuará como su capa intermedia, para usarse sobre su primera capa que absorbe la humedad y debajo de su capa exterior. También es una buena idea encontrar una chamarra que sea fácil de cerrar y desabrochar; de esta manera, si hace demasiado calor para usar la chamarra con cremallera, pero demasiado frío para quitársela por completo, puede desabrochar la chamarra para un buen equilibrio de enfriamiento. y calentamiento.



Chamarra impermeable con gorro

Una chamarra impermeable transpirable debe ser su capa exterior. Esta es la capa que está destinada a protegerte de los elementos. El mejor material para esta chamarra es Gortex, que es transpirable e impermeable. Una chamarra o poncho de nailon puede ser una alternativa menos costosa; sin embargo, esta tela tiende a atrapar la humedad y dificulta que su cuerpo regule la temperatura.

Chamarra rompe vientos

Esta se usa mejor para los días secos cuando no necesita chamarras impermeables más pesadas. El caparazón protegerá contra el aire frío que penetra en sus capas.



Accesorios:

Guantes térmicos

Mantenga sus manos calientes en la caminata al campamento base del Everest con guantes aislantes. Asegúrese de traer también forros de guantes de alta calidad. Los forros son buenos para usar cuando no hace suficiente frío para los guantes aislantes, para mantener las manos protegidas cuando necesita desatar o desabrochar, y como una capa adicional cuando hace mucho frío afuera.

Gafas de sol

Protege tus ojos del resplandor de la nieve con gafas de sol. Existe un mayor riesgo de daño por rayos UV en elevaciones más altas, lo que hace que las gafas de sol sean importantes.



Sombrero de ala ancha o gorra

El sol se refleja en la nieve mientras camina por el campamento base del Everest, lo que puede causar algunas quemaduras solares dolorosas si no está siendo consciente de la protección solar. Gafas de sol, un sombrero de ala ancha, una polaina para el cuello y protector solar son elementos imprescindibles para el campamento base del Everest.

Buff

Será proporcionado por Black Bear Travel.

Sombrero de lana

Es importante empacar un gorro de lana o un pasamontaña para el Campamento Base del Everest para evitar una pérdida de calor adicional y proteger los oídos sensibles del frío.



BLACK BEAR
TRAVEL & EXPERIENCE

Polainas

Las polainas cubren desde el tobillo hasta las pantorrillas y son útiles para evitar que la nieve, el polvo, las rocas, la suciedad y el barro entren en los zapatos. Las polainas son bastante esenciales para empacar para el campamento base del Everest si vas de excursión entre diciembre y febrero; sin embargo, pueden ser útiles en todo momento en el camino.

Sleeping Bag

Aunque se hospeda en refugio, no tienen ropa de cama cálida para dormir todas las noches. Por eso es importante llevar un saco de dormir abrigado para el campamento base del Everest. Busque un saco de dormir que tenga una temperatura nominal de 18 °C/0 °F. Estos sacos de dormir están disponibles para alquilar si está haciendo un trekking al campamento base del Everest.



Nalgen o bolsa de agua

La hidratación es muy importante a lo largo de la caminata. Beber mucha agua ayudará a evitar los síntomas de la deshidratación, lo mantendrá en su mejor desempeño y ayudará a prevenir el mal de altura. Lleve botellas de agua reutilizables en el camino o una bolsa de agua. Su guía lo indicará en la dirección correcta para llenarlos en sus diversas paradas.

Trekking Poles

Si bien no se requieren bastones de trekking, se recomiendan, especialmente si no ha hecho un viaje similar sin ellos antes. Los bastones de trekking te ayudarán a mantener la estabilidad en un sendero. Estos son especialmente útiles en pendientes ascendentes o descendentes para ayudarlo a brindar puntos de anclaje. Caminar con bastones de trekking también ayuda a evitar que las manos se hinchen mientras caminas.



Head Lamp con extra baterías

Almohada

Snacks

Protector solar

Power gels

Dinero: recomendable llevar de 200 a 300 USD para le treck

Bolsas para guardar ropa sucia o mojada



BLACK BEAR
TRAVEL & EXPERIENCE





BLACK BEAR
TRAVEL & EXPERIENCE