

# Check List

## Ropa & Equipo



Cabeza	Cantidad	Observación
Visera gorro pescador		
Linterna frontal		
Anteojos de sol		
Antiparras		
Casco		
Balaclava o gorro		
Buff		
Tronco	Cantidad	Observación
Camisetas (Dry fit)		
Polar		
Corta viento		
Parka de plumas		
Impermeable		
Extremidades inferiores	Cantidad	Observación
Primera capa		
Pantalón de trekking		
Pantalón impermeable		
Manos	Cantidad	Observación
Mitones		
Guantes gruesos		
Guantes de trekking		
Guantes windstopper		
Dormir	Cantidad	Observación
Saco de dormir		
Colchoneta		

## Felicitaciones!

Si descargaste este documento significa que estás en el primer paso del primer principio NDR y un Trekking Seguro!

### Los Principios de NO DEJES RASTROS

1. Planifique y prepare su viaje con anticipación
2. Viaje y acampe en superficies resistentes
3. Disponga de desperdicios de la manera más apropiada
4. Respete la fauna silvestre
5. Minimice el impacto de fogatas
6. Considere a otros visitantes
7. Deje lo que encuentre

Mas Info en

[www.trekking.cl/NDR](http://www.trekking.cl/NDR)

Marcha	Cantidad	Observación
Mochila grande		
Mochila de ataque		
Cocina	Cantidad	Observación
Servicio		
Utencilios de cocina		
Gas		
Cocinilla		
Electronica	Cantidad	Observación
Camara		
GPS		
Radios		
Reloj		
Pilas de Repuestos		
Pies	Cantidad	Observación
Zapatos de trekking		
Zapatos de montaña		
Sandalias		
Polainas		
Calcetines gruesos		
Calcetines poliprop		
Equipos por cordada	Cantidad	Observación
coordinar en equipo		
Articulos de aseo	Cantidad	Observación
Papel higienico		
Alcohol gel		
Toallas humedas		
Pasta dental		
Cepillo de dientes		

Recuerda este Check List es una lista estándar que puede ser utilizado un documento guía, sin embargo para cada Salida debes documentarte bien y considerar la zona geográfica, tipo de actividad a realizar, época del año y tus habilidades técnicas.