

¿Qué llevar en la mochila de escalada?, por todoescalada.es

Las mochilas de escalada son un complemento perfecto para crear un kit de escalada. Además, se puede enganchar algún tipo de material en ellas como los mosquetones o cintas

A la hora de saber que se puede llevar en una mochila de escalada lo principal a tener en cuenta es el tiempo que se va a estar realizando la actividad. También se debe tener en cuenta la estación en la que se está y el tiempo que va a hacer durante la escalada.

Una de las cosas más importantes son la hidratación y la alimentación. Es muy recomendable llevar una cantimplora llena de agua, hay que añadir que el día antes de la actividad se recomienda beber mucha agua. También se recomienda llevar comida para el día y suplementos energéticos o azúcar.

Otro de los elementos importantes que se deben llevar en la mochila de escalada es un pequeño kit con elementos de auxilio. Dentro de ese kit se debe llevar un pequeño botiquín de primeros auxilios, una manta térmica, linterna, móvil, navaja, mechero y unas bridas.

Tanto si es invierno como si es verano se debe llevar algún tipo de material para protegerse del sol. Sería recomendable llevar una gorra y gafas de sol y una crema de protección solar de 50.

Aunque se sea un experto en la montaña y se conozca la zona, nunca se sabe lo que pueda pasar y si hay en algún momento que alguien se puede llegar a desorientar. Lo más recomendable es llevar algunos artículos de orientación como podrían ser un mapa de la zona por la que se realiza la actividad, un gps y una brújula. De todas maneras, antes de realizar la actividad es recomendable estudiarse muy bien la zona e incluso ver y visualizar algunos refugios. Es ideal realizar un pequeño croquis con todos los puntos importantes y por los que se vaya a ir.

Hay otros elementos y artículos fundamentales que se deberían llevar en la mochila de escalada como la documentación de cada persona, un cubre mochilas por si lloviese para que no se mojase todo lo de dentro de la mochila, un paquete de pañuelos, la tarjeta federativa y el material personal de cada persona que vea conveniente para llevarse.

Se debe tener en cuenta que estos artículos están pensados para realizar una salida de un día o incluso menos ya que si se va a hacer una ruta más larga la cosa cambia bastante. Además, es fundamental colocar todo de tal manera que ocupe en la mochila de escalada en menor espacio posible.

Datos de contacto:

Lara
654748331

Nota de prensa publicada en: [Zaragoza](#)

Categorías: [Viaje](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>