



Los Pellines
Montaña
Educación al Aire Libre



Escuela Nacional de

VESTUARIO

Funciones

SEGURIDAD: Colores vistosos para no ser confundidos en terreno.

PROTECCIÓN: Adecuado y resistente a temperaturas y condiciones.

COMODIDAD: Ropa que nos permita sentir confort, que no nos dañe.

SISTEMA DE CAPAS

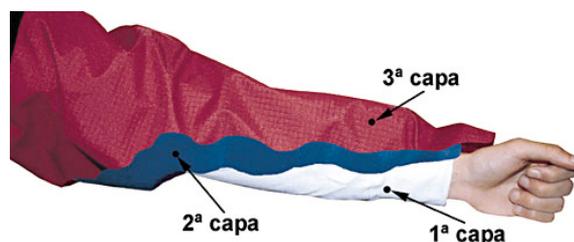
Layer System

►El sistema de capas es en general bastante conocido, y cada vez más utilizado para los deportes de aire libre.

►La variable temperatura exterior y el ejercicio hacen necesario un sistema para regular rápidamente las necesidades de aislamiento, sin llegar a pasar frío o sudar.

►Se trata de llevar varias capas de prendas que proporcionan el necesario aislamiento, creando además una cámara de aire entre ellas.

- Este sistema siempre será más versátil que llevar una prenda muy gorda. Según las condiciones climáticas, podemos prescindir o aligerar alguna capa y adaptarnos más fácilmente.
- Cada capa debe cumplir una misión, pero todas deben ser compatibles con el principio de aislar y además poder evacuar la transpiración y la humedad.





Los Pellines
Montaña
Educación al Aire Libre



Escuela Nacional de

Primera Capa o capa interior

► La prenda que vestimos en contacto con la piel es la que recibe la transpiración y la comienza a evacuar hacia el exterior. Están hechas de tejidos sintéticos y como tales, las fibras no retienen humedad. La humedad que por capilaridad queda entre las fibras es inmediatamente expulsada al exterior gracias a la diferencia térmica con el exterior.



La ropa interior de fibra de Polipropileno es muy indicada para quienes están expuestos a bajas temperaturas sin estar realizando una fuerte actividad física, o para deportistas expuestos a muy bajas temperaturas.



Tercera Capa o capa exterior

► Es la barrera ante la intemperie, su capacidad aislante es poca, pero su misión es de suma importancia para que la humedad exterior no penetre y sin embargo la interior pueda ser evacuada todo lo posible. Esta prenda además es la que se lleva la peor parte en cuanto a desgaste.





Los Pellines
Montaña
Educación al Aire Libre



Escuela Nacional de

El sistema de vestir por capas evita los 4 tipos distintos de pérdida de calor:

- **Convección.** El aire frío penetra y circula por el interior de la prenda, desplazando y expulsando el calor hacia el exterior.
- **Conducción.** Al entrar en contacto con superficies frías, como por ejemplo al sentarnos encima de la nieve, perderemos nuestro calor a través del tejido.
- **Evaporación.** Las moléculas de agua del sudor que se filtran a través de las prendas quedan en el tejido, convirtiéndolo en un perfecto conductor del calor corporal hacia el exterior. Por esta razón es importantísimo suprimir la humedad de la superficie de la piel.
- **Radiación.** El cuerpo convierte los alimentos en radiaciones infrarrojas que irradian de la piel en todas direcciones. Sólo las texturas compactas pueden interceptar estas radiaciones, que transformándolas en calor, lo mantienen entre las capas.

TEJIDOS TECNICOS

- Los tejidos resistentes al viento evitan la pérdida de calor por convección. Llevar prendas resistentes al viento evita el intercambio de aire caliente por aire frío en el microclima cercano a nuestra piel.
- Con una capa impermeable al viento podemos mantener nuestro calor corporal con menos aislamiento en condiciones de viento. El beneficio es mayor calor y confort.



Repele las partículas de agua del exterior





Los Pellines
Montaña
Educación al Aire Libre



Escuela Nacional de

PRODUCTOS gore windstopper “frena el viento”

- ▶ comprenden una nueva generación de prendas diseñadas para ofrecer el máximo calor, alta transpirabilidad y un amplio margen de comodidad en condiciones de frío o viento.
- ▶ Existen muchas variantes de estas telas para distintas condiciones climáticas, así como distintas marcas.

SIMPLATEX	GORE-TEX	ULTREX
	POWERDRY	
CORDURA		QUOLLOFIL
HOLLOFIL	POLARTEC	
POLIPROPILENO		RIPSTOP
	WINDBLOCK	

FACTORES A CONSIDERAR AL ELEGIR EL VESTUARIO

- ▶ Costuras
- ▶ Material
- ▶ Tamaño adecuado
- ▶ recomendaciones (historial de la marca)
- ▶ Cierres protegidos
- ▶ Detalles útiles para la montaña
- ▶ precio v.s. calidad

CALZADO



Los Pellines
Montaña
Educación al Aire Libre



Escuela Nacional de

► Debemos tener en cuenta que no todos los zapatos son indicadas para todas las condiciones y, la mejor elección es aquella que se adapte a nuestras necesidades y anatomía.

► De ella depende el goce y disfrute de una suave caminata o una dura marcha en alta montaña. Ésta debe proporcionar una comodidad, seguridad y resistencia óptima que nos garantice completar el itinerario sin problemas.

CÓMO ELEGIR EL MEJOR CALZADO...

SEGÚN LA UTILIZACIÓN



- Si realizas *pequeñas incursiones en la montaña* y sólo deseas aproximarte a la naturaleza, andar por tronchas, veredas y caminos, deberás elegir una bota de excursionismo o hiking.



- Si deseas un calzado para utilizarlo en *una suave caminata* de fin de semana y a la vez poder llegar a cualquier lugar cómodo y seguro, tus botas serán las de trekking.



- Si lo que buscas es un calzado para llegar aún más alto, con el que puedas pisar sin problemas nieve o hielo y puedas colocarle unos crampones, obteniendo a la vez una mayor protección contra el frío, tus botas en este caso serán unas de alta montaña.

CALCETINES

• Los calcetines confeccionados con rellenos de distintos espesores son más voluminosos en zonas donde el pie necesita una almohadilla extra y tienen menores





Los Pellines
Montaña
Educación al Aire Libre



Escuela Nacional de

dimensiones donde, por su anatomía, se requiere un mínimo tacto para poder reflejar la información que nos transmitirá el calzado.

• Los calcetines que combinan distintos materiales nos darán las mejores prestaciones para poder realizar con la mayor fiabilidad el deporte que practiquemos. .

UNO O DOS CALCETINES

Como ocurre con la piel, los calcetines técnicos preparados para ello son recomendables de utilizar en 2 capas (2 calcetines). Para ello deben estar compuestos de diversos materiales y volúmenes para no inmovilizar completamente el pie.

Para evitar el frío debe cuidarse de conservar una pequeña cámara de aire entre dedos y punta de bota.



- **1ª capa.** En verano se utilizará un calcetín que absorba el sudor y mantenga la piel seca; en invierno el calcetín deberá conservar la temperatura del pie a la vez que evacua la transpiración. Un calcetín de lana 100% será demasiado voluminoso.
- **2ª capa.** Será de un calcetín exterior que ofrece mayor confort, amortiguación y nos protege de las fricciones.

CABEZA/OREJAS

- Gorros que nos protejan tanto del frío como del calor.
- El 80% del calor se pierde por la cabeza
- Para el sol, usar gorros de color claro, para no absorber calor.





Los Pellines
Montaña
Educación al Aire Libre



Escuela Nacional de

INDISPENSABLE PARA LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



MANOS Y DEDOS

► Los guantes son indispensable para evitar el congelamiento de dedos y posibles enfriamientos.

► Se recomienda también su uso por capas.



POLAINAS

Protege la entrada de la nieve y el acarreo a los zapatos

