



TRACK OUTDOOR DE POTENCIAL

**¿QUÉ DEBO
LLEVAR?**





¡ATENCIÓN!

En este documento te presentaremos una guía para que tu experiencia en **Legendarios** sea de lo mejor.

Por favor toma en cuenta que esto **es lo recomendado.**





¿CÓMO DEBE SER **MI MOCHILA?**



- ▶ Tu mochila debe tener como mínimo 45 litros de capacidad.
- ▶ El peso máximo de la mochila debe ser 15 kilos. *(Esto incluye carpa, saco de dormir)*
- ▶ Trae una cubierta impermeable para tu mochila. *(Puede ser una bolsa para basura)*
- ▶ Tu mochila es **individual**.



¿QUÉ DOCUMENTOS **DEBO LLEVAR?** **OBLIGATORIO**

- ▶ Identificación. *(cédula o pasaporte)*
- ▶ Copia de la hoja de responsabilidad. *(Debes traerla firmada)*
- ▶ Datos de contacto en caso de emergencia. *(2 teléfonos y una dirección de domicilio)*



¿QUÉ PRENDAS **DEBO EMPACAR?**

- ▶ Pantalones para trekking. *(Pantalones de senderismo)*
- ▶ Traje o short para baño.
- ▶ Camisas de manga larga y corta.
- ▶ Sombrero o gorra.
- ▶ Guantes.
- ▶ Gorro de lana.
- ▶ Casaca.
- ▶ Chaqueta impermeable.
- ▶ Gafas de sol.
- ▶ Pañuelo grande
- ▶ Calcetines deportivos para caminata. *(Aproximadamente 3 pares)*



¿QUÉ ZAPATOS **DEBO LLEVAR?**

- ▶ Zapatillas de montaña.
- ▶ Botas de montaña.



¿QUÉ DEBO LLEVAR **PARA DORMIR?**

- ▶ Una carpa de camping para máximo 2 personas. ***(Su carpa es de uso individual)***
- ▶ Un saco para dormir. *(Se sugiere saco de temperatura -5°C)*
- ▶ Una cubierta impermeable *(Puede ser una bolsa de basura)*
- ▶ Manta para colocar la bolsa de dormir. *(Asegúrate que sea más larga que tú)*





¿CÓMO **COCINARÉ?** ¿QUÉ DEBO LLEVAR **PARA COMER?**



- ▶ Trae una jarra o taza de aluminio. *(Asegúrate que puedas hervir agua en ella)*
- ▶ Cuchara y tenedor.
- ▶ 2 botellas con agua de 1 litro cada una. *(Reutilizables o equipo de hidratación)*
- ▶ 2 litros de agua para la primera noche.
- ▶ No traer ningún alimento.

(A menos que tengas alguna indicación médica restrictiva, alergia, etc.)

Debe presentar indicación médica si lo amerita.



¿QUÉ ARTEFACTOS DE HIGIENE PERSONAL **DEBO LLEVAR?**

**POR FAVOR TOMA EN CUENTA QUE TODOS
DEBEN SER AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE.**

- ▶ Toalla.
- ▶ Papel Higiénico.
- ▶ Parche hidrocoloidal para ampollas.
- ▶ Aspirinas y/o Loperamida. *(Antidiarreico)*
- ▶ Vaselina y talco.
- ▶ Repelente de mosquitos.
- ▶ Cacao para labios.
- ▶ Bloqueador solar.
- ▶ Otros artículos para tu higiene personal. *(Desodorante, pasta de dientes y cepillo dental)*



OTROS ARTEFACTOS QUE **TE SERÁN ÚTILES**

- ▶ Linterna. *(De preferencia de cabeza)*
- ▶ Pilas extras.
- ▶ Biblia - **¡Obligatorio!**. *(Además traela en una bolsa impermeable para mantenerla seca)*
- ▶ Bastón para caminata. *(Opcional)*
- ▶ Nylon de 2x2. *(Para refugio de emergencia)*
- ▶ 5 metros de cuerda plástica, de 5mm de diámetro. *(Para refugio de emergencia)*
- ▶ 5 bolsas ziplock.
- ▶ 250gr de cal.





¿QUÉ FECHAS **DEBO CONSIDERAR?**



- ▶ El lunes siguiente al TOP, por la noche, será la **Cena de Legendarios**.
- ▶ Debes estar atento a las instrucciones del equipo.
Es en esta cena que se hará entrega del **PIN y el Número de legendario**.
También tendrás la posibilidad de adquirir tu gorra personalizada con tu respectivo número de Legendario.





LEGENDARIOS CHILE



<https://legendarios.cl>