

## CURSO DE ENTRENADORES DE NO DEJE RASTRO

### LISTA DE EQUIPO

NOLS provee todo el equipo de uso grupal necesario para este curso. Sin embargo, cada participante es responsable de traer su equipo personal. Recomendamos traer equipo que ya tienes y que has utilizado anteriormente o que puedes conseguir prestado. Sugerimos llevar el mínimo de equipo personal, siempre asegurándose de tener lo necesario para estar cómodo durante el curso, con el clima de lugar. Esto facilita el viajar y ayuda a practicar desde un inicio, el consumo mínimo, lo cual ayuda al medio ambiente.

<b>Cabeza</b>	<b>Cantidad</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Gorro para el frío	1	
Sombrero para el sol (Muy Importante)	1	
Lentes para el sol (Muy Importante)	1	

<b>Parte superior del cuerpo</b>	<b>Cantidad</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Camiseta de poliéster (Para uso durante el día)	1	
Camiseta de manga larga de poliéster (Provee protección contra sol) (Opcional)	1	
Brasier deportivo (Para mujeres)	1-2	
Camiseta termal de manga larga de poliéster (100% Sintético)	1	
Chamarras de polar o poliéster (Ligera y térmica)	1	
Chamarras para lluvia	1	
Chamarras rompe-vientos (Opcional)	1	

<b>Parte Inferior del cuerpo</b>	<b>Cantidad</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pantalón rompe-vientos o pantalón sintético (Para caminar durante el día)	1	
Shorts para caminar (Sintéticos)	1	
Pantalón termal de poliéster para dormir (100% Sintéticos, no se recomienda algodón)	1	
Ropa Interior	1-2	

<b>Calzado</b>	<b>Cantidad</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Tenis deportivos o botas de montaña para uso durante el día en caminatas cortas	1	

Calcetines	2 pares	
------------	---------	--

<b>Equipo para dormir</b>	<b>Cantidad</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Saco para dormir sintético ( <i>Sleeping Bag</i> ) (De 30°F/-1°C a 50°F/10°C)	1	
Colchoneta para dormir: Espuma sólida o Thermarest. (Se puede rentar una colchoneta de espuma sólida de NOLS, si nos escribes con anticipación.)	1	
Carpa o tienda de campaña para dormir (Opcional)	1	

<b>Mochilas y bolsas</b>	<b>Cantidad</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Una bolsa de lona o mochila mediana suficientemente grande para guardar todas tus cosas	1	
Una mochila pequeña para uso durante el día y/o en caminatas cortas	1	

<b>Artículos Diversos</b>	<b>Cantidad</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Botella de Agua de un litro	2	
Reloj con alarma	1	
Contenedor para comer con tapadera y cuchara. (El contenedor puede ser tipo tupperware)	1	
Bloqueador Solar (Muy Importante)	1	
Protector solar para labios	1	
Cuaderno (Muy Importante)	1	
Lápiz y Pluma	2	
Equipo de Higiene Personal. (Pasta de dientes y cepillo de dientes, etc.) Mujeres: Tampones, toallas sanitarias, o Diva Cup (Copa menstrual – Altamente Recomendada)	1	
Gel Antibacterial (pequeño para uso personal)	1	
Pañuelo de algodón (Paliacate)	2	
Lámpara para la cabeza (Lámpara Frontal)	1	
Encendedor chico	1	
Navaja de Bolsillo tamaño chico (Opcional)	1	
Jabón líquido biodegradable (Un contenedor pequeño para uso personal)	1	
Cámara (Opcional)	1	
Termo o taza para bebidas calientes (Opcional)	1	

Si tienes preguntas escríbenos a la siguiente dirección: [mexico\\_admisiones@nols.edu](mailto:mexico_admisiones@nols.edu)