



A Mountain Classroom (Una clase en la montaña) Lista de elementos

Para poder aprovechar al máximo de la experiencia de *A Mountain Classroom*, es fundamental contar con la vestimenta y los elementos adecuados. El clima en las White Mountains y en las Maine Highlands tiende a ser **más frío, más húmedo y más ventoso** que en zonas más bajas. En las White Mountains ha caído nieve en cada mes del año, y se han presentado condiciones climáticas invernales aun en primavera y otoño. Para hacer del viaje una experiencia de aprendizaje más placentera y más agradable, es importante asegurarse de que su hijo/a esté bien preparado/a. **NO** pretendemos que los participantes salgan a comprar todos los elementos de la lista de ropa. **En la mayoría de los casos, el Appalachian Mountain Club (AMC, por sus siglas en inglés) puede proporcionarle los artículos señalados con un *; hable con el maestro de su hijo/a sobre sus necesidades específicas, para poder preveerlas con anticipación.**
¡Gracias por prestarle atención a la etapa de la preparación!

Para la ropa, implementamos el sistema de capas. La primera capa es la **capa absorbente**; una capa más fina y ceñida al cuerpo de polipropileno, lana u otro material sintético, que aleja la humedad del cuerpo. La segunda capa es la **capa de aislamiento**, generalmente de vellón o lana, que mantiene el cuerpo caliente. Finalmente, la **capa impermeable**, que consiste en una chaqueta y pantalones impermeables. Con este sistema, se pueden agregar o quitar capas dependiendo de las condiciones. Las telas sintéticas o de lana funcionan mejor al aire libre porque retienen menos humedad, se secan rápidamente y mantienen el calor corporal mejor que otras telas. **¡El algodón no es aislante! Es pesado y pierde hasta un 80% de su capacidad de aislamiento cuando está húmedo. La ropa de algodón húmeda puede causar hipotermia, una situación potencialmente peligrosa. El algodón sirve para uso en interiores, pero NO es lo adecuado cuando se busca protección en un ambiente frío y húmedo. ¡Lea las etiquetas de la ropa!**

Los estudiantes deben contar con la vestimenta y los elementos detallados a continuación para todos los programas

- * chaqueta con capucha y pantalones completamente impermeables
- * botas/calzado para montaña con suela resistente y soporte en los tobillos
(las zapatillas deportivas sirven solamente para programas en albergues cercanos a la ruta)
- * gorro abrigado
- * guantes o mitones
- * 1 suéter de lana abrigado, chaqueta de vellón o aislante
- Ropa interior larga: camisas de mangas largas y calzones o bragas largas
- de polipropileno/poliéster (sin algodón)
- 2 camisetas de montaña (la tela sintética es genial, el algodón puede servir)
- pantalones livianos para montaña (pantalones deportivos de nylon o poliéster; no pantalones vaqueros ni de algodón)
- calcetines para montaña sintéticos o de lana, 1 par por día
- 2 botellas de agua de 1 litro (las botellas de jugo o de refresco de plástico reutilizable son geniales)
- calcetines y ropa interior extra ○ pijamas o ropa para dormir
- artículos de higiene personal (cepillo de dientes, pasta de dientes)
- calzado deportivo o liviano y cómodo para caminar por los alrededores del albergue o del refugio y para el tiempo libre
- **¡almuerzo embalado para el primer día!**

Para todos los programas en abril y noviembre

- * botas de invierno aislantes
- *pantalones de vellón

Solo para programas en albergues de AMC cercanos a la carretera (además de la lista de todos los programas)

- * mochila (¡las mochilas de la escuela funcionan bien!)
- 1 par de pantalones para interior (pantalones vaqueros o pantalones de algodón están bien)
- 1-2 camisas extras para interior
- toalla grande y pequeña
- champú y jabón

- saco de dormir (para los programas en Little Lyford Pond Camps)
- sábanas para camas individuales y funda para almohada (para los programas en Cardigan Lodge)

Solo para los programas en refugios en zonas rurales de AMC (además de la lista de todos los programas)

- 1 suéter extra o prenda de vellón
- linterna o linterna de cabeza con baterías
- 1 bolsa de residuos grande para cubrir la mochila
- varias bolsas pequeñas de plástico para que se mantengan secos los artículos pequeños
- * mochila—debe tener una estructura interna o externa y un cinturón acolchado. Debe ser lo suficientemente grande para contener objetos personales y comida para el grupo (3.000-4.000 pulgadas cúbicas [50-60 litros])

Programas en refugios antes del 1 de junio o después del 15 de octubre

- * par extra de guantes o mitones abrigados/impermeables
- * saco de dormir (debe ser agradable para soportar temperaturas que llegan a los 20 °F [6 °C] con relleno sintético o de plumón. Cubra el saco de dormir con una bolsa de residuos y colóquelo dentro de una funda, si tiene; los sacos de dormir pierden su capacidad de aislamiento cuando están húmedos)

Programas en refugios después del 1 de junio o antes del 15 de octubre

- 1-2 pares de pantalones cortos
- sábanas y una funda de almohada (superior e inferior del tamaño de un colchón de una plaza) o un saco de dormir de tela sintética o de plumón liviano (las mantas se proporcionan en el refugio)

Elementos opcionales

- brújula
- cámara (en bolsa de plástico)
- binoculares
- gafas de sol
- protector solar
- repelente de insectos
- pañuelo para la cabeza/el cuello

Elementos que deben quedarse en casa

- teléfonos celulares
- reproductores iPod/MP3
- juegos de video portátiles
- encendedores/fósforos
- cuchillos
- alimentos, a excepción del almuerzo para el primer día