



- 02 (dos) mudas de ropa para actividades diarias
- 01 (una) muda de ropa exclusiva para dormir.

Detalle de los elementos esenciales:

1. Ropa exclusiva para dormir cómodos:

- Gorro y/o Bandana (buff) tubular
- Camiseta (algodón o lana merino)
- Calza o pantalón cómodo, (algodón o lana merino)
- Calcetines (algodón o lana merino)

2. Calzado:

- Botas de trekking impermeables:
Que sean cómodas, ya utilizadas (para evitar ampollas) y tengan buena suela para una correcta tracción.
- Polainas de trekking:
Para evitar que el agua y los residuos de barro entren a las botas.

Aquí en Patagonia es importante vestirse en capas para poder ajustar tu temperatura corporal a medida que cambian las condiciones, esto les permitirá quitar o poner prendas según sea necesario

3. Sistema de Capas para Trekking en Patagonia

1ª Capa Base: Esta capa está en contacto directo con la piel. Su función principal es absorber la humedad y mantenerla alejada del cuerpo, evitando así la sensación de frío. Los materiales más comunes son la lana merino y los tejidos sintéticos.

2ª Capa Media: Esta capa proporciona aislamiento térmico adicional y retiene el calor corporal. Los materiales más utilizados son el polar y la lana merino.

3ª Capa Externa: Esta capa actúa como una barrera contra el viento y proporciona un aislamiento ligero. Los materiales sintéticos son ideales por su ligereza y capacidad de compresión.

4ª Capa Externa: Esta es la capa más externa y su función es proteger del agua, la nieve y el viento. Los tejidos impermeables y cortavientos, como el Gore-Tex, son los más adecuados.

* Prendas Adicionales esenciales:

- Gorro de lana o forro polar.
- Guantes impermeables.
- Bandana / Buff
- Calcetines de lana merino (3 pares).

Mochilas (2):

- Mochila grande para toda su carga personal, con capacidad adecuada (50 [] 70 litros apx).
- Mochila pequeña para los EcoTrekks (para llevar comida, agua, elementos personales, etc)
- Funda impermeable para la mochila.

Accesorios Esenciales:

- Taza para bebidas calientes
- Botella de agua para recarga (evitamos el uso de plásticos en la Patagonia)
- Utensilios o kit navaja tipo suiza con utensilios
- Linterna frontal con baterías adicionales.
- Silbato (p/emergencia)
- Gafas de Sol
- Guantes

Salud e Higiene Personal:

- Medicamentos
- Elementos de higiene personal
- Protector solar y labial.

Otros:

- Bolsas secas para mantener ropa y equipos delicados secos.
- Cargadores de USB y/o pilas de repuesto (en la zona son escasos)

PATAGONIA ECO TREK
Caminando hacia un mundo más verde
Del 1 al 7 de Abril 2025



- 02 (two) sets of clothes for daily activities
- 01 (one) set of clothes exclusively for sleeping.

Details of essential items:

1. Clothes exclusively for sleeping comfortably:

- Hat and/or tubular bandana (buff)
- T-shirt (cotton or merino wool)
- Leggings or comfortable pants (cotton or merino wool)
- Socks (cotton or merino wool)

2. Footwear:

- Waterproof trekking boots:
That are comfortable, already broken in (to avoid blisters), and with a good sole for proper traction.
- Trekking gaiters:
To prevent water and mud from entering the boots.

Here in Patagonia, it's important to dress in layers to adjust your body temperature as conditions change, this will allow you to add or remove clothing as needed

3. Layering System for Trekking in Patagonia

1st Base Layer: This layer is in direct contact with the skin. Its primary function is to wick moisture away from the body, keeping it dry and preventing the sensation of cold. The most common materials are merino wool and synthetic fabrics.

2nd Middle Layer: This layer provides additional thermal insulation and retains body heat. The most commonly used materials are fleece and merino wool.

3rd Outer Layer: This layer acts as a barrier against wind and provides light insulation. Synthetic materials are ideal for their lightness and compressibility.

4th Outer Layer: This is the outermost layer and its function is to protect from water, snow, and wind. Waterproof and windproof fabrics, such as Gore-Tex, are the most suitable.

*Essential Additional Clothing:

- Wool or fleece hat.
- Waterproof gloves.
- Bandana / Buff
- Merino wool socks (3 pairs).

Backpacks (2):

- Large backpack for all your personal gear, with adequate capacity (50-70 liters approx).
- Small backpack for the EcoTrek (to carry food, water, personal items, etc)
- Waterproof cover for the backpack.

Essential Accessories:

- Mug for hot drinks
- Water bottle for refilling (we avoid the use of plastics in Patagonia)
- Utensils or a Swiss army knife with utensils
- Headlamp with extra batteries.
- Whistle (for emergency)
- Sunglasses
- Gloves

Health and Personal Hygiene:

- Medications
- Personal hygiene items
- Sunscreen and lip balm.

Other:

- Dry bags to keep clothes and delicate equipment dry.
- USB chargers and/or spare batteries (they are scarce in the area)

PATAGONIA ECO TREK
Walking Towards a Greener World
April 1 to 7, 2025



- 02 (dois) conjuntos de roupas para atividades diárias
- 01 (um) conjunto de roupas exclusivamente para dormir.

Detalhes dos itens essenciais:

1. Roupas exclusivamente para dormir

confortavelmente:

- Chapéu e/ou bandana tubular (buff)
- Camiseta (algodão ou lã merino)
- Leggings ou calças confortáveis (algodão ou lã merino)
- Meias (algodão ou lã merino)

2. Calçados:

- Botas de trekking impermeáveis:
Que sejam confortáveis, já amaciadas (para evitar bolhas), e com uma boa sola para garantir uma tração adequada.
- Polainas de trekking:
Para evitar que água e lama entrem nas botas.

Aqui na Patagônia, é importante vestir-se em camadas para ajustar a temperatura corporal conforme as condições mudam, isso permitirá adicionar ou remover roupas conforme necessário.

Sistema de Camadas para Trekking na Patagônia

1ª Camada Base: Esta camada está em contato direto com a pele. Sua função principal é absorver a umidade do corpo, mantendo-o seco e prevenindo a sensação de frio. Os materiais mais comuns são lã merino e tecidos sintéticos.

2ª Camada Intermediária: Esta camada fornece isolamento térmico adicional e retém o calor corporal. Os materiais mais usados são fleece e lã merino.

3ª Camada Externa: Esta camada atua como uma barreira contra o vento e oferece leve isolamento. Materiais sintéticos são ideais pela leveza e compressibilidade

4ª Camada Externa: Esta é a camada mais externa e sua função é proteger da água, neve e vento. Tecidos impermeáveis e à prova de vento, como Gore-Tex, são os mais adequados.

*Roupas Adicionais Essenciais:

- Chapéu de lã ou fleece.
- Luvas impermeáveis.
- Bandana / Buff
- Meias de lã merino (3 pares).

Mochilas (2):

- Mochila grande para todo o seu equipamento pessoal, com capacidade adequada (50-70 litros aprox).
- Mochila pequena para os EcoTrekks (para levar comida, água, itens pessoais, etc).
- Capa impermeável para a mochila.

Acessórios Essenciais:

- Caneca para bebidas quentes.
- Garrafa de água para reabastecer (evitamos o uso de plásticos na Patagônia).
- Utensílios ou um canivete suíço com utensílios.
- Lanterna de cabeça com baterias extras.
- Apito (para emergências).
- Óculos de sol.
- Luvas.

Saúde e Higiene Pessoal:

- Medicamentos.
- Itens de higiene pessoal.
- Protetor solar e protetor labial.

Outros:

- Sacos impermeáveis para manter roupas e equipamentos delicados secos.
- Carregadores USB e/ou baterias sobressalentes (são escassos na área).

PATAGONIA ECO TREK
Andando em direção a um mundo mais verde
01 à 07 de Abril de 2025