

LISTADO DE EQUIPAMIENTO PARA MOCHILA DE ISLANDIA DE VERANO

A continuación tienes **un listado de lo que en deRutas consideramos que tiene que llevar la mochila de un senderista de larga distancia**. Puedes quitar o añadir cualquier cosa que creas conveniente incluyendo un par de tapones para dormir en el refugio :) Lo que lleves en la mochila es algo muy personal. Hazlo a tu manera.

La tabla tiene 3 columnas en las que puedes marcar los tres estados de cada pieza del equipamiento para organizarte mucho mejor: **LO TENGO** (cuando ya lo tienes), **COMPRAR** (cuando tienes que conseguirlo) o **EN MOCHILA** (cuando lo has metido en la mochila. Así no tendrás que ir sacando y metiendo cosas para asegurarte que está dentro).

En la sección de comentarios tienes un breve descripción del equipamiento y menciones a los consejos de los libros **deRutas '50 Consejos e historias sobre senderismo'** y **'Guía de material para senderistas de largo recorrido'**. Allí podrás complementar la información.

EQUIPO	CANTIDAD	LO TENGO	COMPRAR	EN MOCHILA	COMENTARIOS
PRIMERA Y SEGUNDA CAPA					
Primera capa de manga larga	2-3				Sintéticas o de lana de merino. Consejo 3 del libro GMSLD.
Segunda capa gruesa	1				Sintéticas. Consejo 3 del libro GMSLD.
Chaqueta con relleno	1				Preferiblemente de pluma. Página 44 del libro GMSLD
Ropa interior	1-3 mudas				de TENCEL. Página 57 del libro GMSLD.
Pantalones largos	1				Siempre pantalones largos. Consejo 6 libro GMSLD.
Pantalones de campamento/mallas	1				Sobre todo, que sean cómodos. Los tejidos naturales son la mejor opción.
Calcetines de senderismo de verano	1-3 pares				De lana de merino. Consejo 7 libro GMSLD.
Bandana (opcional)	1				Consejo 8 libro GMSLD.
Guantes con membrana	1				Para la lluvia y el mal tiempo. Consejo 9 libro GMSLD.
Guantes finos	1				Mejor guantes que manoplas. Consejo 9 libro GMSLD.
Gorro	1				Consejo 8 libro GMSLD.
Sombrero o gorra	1				Que cubra el cuello. El sombrero de ala ancha es la mejor opción. Consejo 8 libro GMSLD.
Zapatillas de campamento	1				Zapatillas ligeras y transpirables, crocs, chanclas o similares. Página 56 libro GMSLD.

TERCERA CAPA					
Botas	1				De suela blanda-media y con membrana resistente al agua. Consejo 1 libro GMSLD.
Chaqueta con membrana	1				Ligera, transpirable y que permita la movilidad. Consejo 5 libro GMSLD.
Pantalón membrana	1				Consejo 6 libro GMSLD.
Polainas	1				Cuanto más altas, mejor. Evitarán que acabes con las pantorillas mojadas.
MOCHILA Y ORGANIZACIÓN					
Mochila	1				Entre 45 y 55 litros con varios compartimentos y de la talla correcta. Consejo 13 libro GMSLD.
Funda impermeable para mochila	1				Consejo 44 libro 50 CHS.
Bolsas impermeables para organizar mochila	1				Consejo 44 libro 50 CHS.
ACAMPADA					
<p>Tienda de campaña</p> <p>Víknaślódir Trail: Los refugios no están muy concurridos y suele ser sencillo encontrar sitio. En la penúltima etapa no hay refugio, pero se puede empalmar con la última (8 km). Para más información, consulta la guía.</p> <p>Hellismannaleið Trail: Los refugios no suelen llenarse, pero es mejor reservar. Se puede acampar en todas las etapas.</p> <p>Fimmvörðuháls Trail: Los refugios pueden llenarse. Es mejor reservar. Se puede acampar en todas las etapas (incluso en Skógar).</p> <p>Dettifoss Trail: Tienda de campaña necesaria.No hay refugios.</p> <p>Laugavegur Trail: Ruta muy concurrida. Reserva con mucha antelación o tienda de campaña. Se puede acampar en todas las etapas.</p>					Que sea ligera hasta 1,5 kg. Consejo 11 libro GMSLD. Muy recomendable para evitar las aglomeraciones en los refugios islandeses. Asegúrate de traerte piquetas y vientos para la tienda. El viento puede soplar muy fuerte en estas latitudes.
Suelo protector para tienda de campaña					Consejo 11 libro GMSLD.
Piquetas	Las necesarias para tu tienda				Consejo 11 libro GMSLD.

Saco de dormir					Temperatura de confort 10 °C si duermes en refugio. Temperatura confort de 0 si duermes en tienda de campaña. La pluma es el mejor material de relleno para el saco de dormir. Consejo 10 libro GMSLD.
Esterilla					Consejo 12 libro GMSLD.
COCINA (OPCIONAL)					
Hornillo portátil Víkna-slódir Trail: En los refugios hay cocina. Puedes llevarte el hornillo y todo el material, pero no es necesario. Otras rutas islandesas: Puedes comer frío durante todo el recorrido (algo que puede funcionar para rutas cortas) aunque para rutas largas, te recomiendo llevar el hornillo y cocines comidas deshidratadas.					Consejo 15 libro GMSLD.
Tanque de gas pequeño					Consejo 15 libro GMSLD.
Tanque de gas pequeño de emergencia					
Cacerolas de cocina					Consejo 15 libro GMSLD.
Mechero					
Taza metálica					
Cuchara y tenedor					
Bolsas herméticas para reempaquetar la comida					Consejo 28 50 CHS.
Esjonja para fregar					Consejo 39 50 CHS.
Jabón biodegradable					
ORIENTACIÓN					
Guía deRutas					
Track GPS deRutas					
Mapas					En las guías tienes cuáles son los mejores mapas para cada una de las rutas.
Bolsa de plástico para mapas					
TECNOLOGÍA					
Auriculares	1				
Reloj	1				
Teléfono móvil y cargador	1				
Batería externa	1				Para poder cargar el teléfono en cualquier sitio.
HIGIENE Y ASEO					
Cepillo de dientes	1				
Pasta de dientes	1				

Champú y gel (100 ml)	1				En el caso de que duermas en tienda de campaña, no te hará mucha falta. Depende de lo espartano que seas puedes llevarlos o no.
Desodorante	1				
Toallitas húmedas	paquete				No muy ecológicas pero muy útiles cuando no tienes una ducha cerca.
Protector labial	1				
Higiene femenina					
Toalla pequeña microfibra	1				
VARIOS					
Gafas de sol	1				Que tengan un cristal de nivel 3.
Bolsas de plástico para basuras	3				
Frontal	1				Puedes llevarlo, pero ya te digo que lo vas a utilizar poco en los largos días del verano islandés.
Navaja	1				
Hilo y aguja	1				Para reparaciones y vaciar ampollas.
Bastones de senderismo	2				
Botella de agua (1,5 l)	1				Puedes llevarla dentro de la mochila. Consejo 14 libro GMSLD
Botella agua pequeña (0,5 l)	1				Para llevarla siempre a mano.
Cordino	5 metros				
Cinta americana	rollo				Para reparaciones.
PRIMEROS AUXILIOS					Consejo 26 libro 50 CHS
Venda	1				
Esparadrapo	1				
Tijeras	1				
Paquetes gasas	2				
Crema antiinflamatoria	1				
Parches de gel	paquete				Para las ampollas.
Antihistamínico	pastillas				Para picores y picaduras.
Betadine crema	1				
Repelente mosquitos	espray				
Antidiarreico	pastillas				
Paracetamol	pastillas				
Ibuprofeno	pastillas				
Crema Solar	100 ml				
Guantes médicos	2 pares				Para manipular heridas.
Manta térmica	1				Para emergencias.

Pinzas	1				Para quitar astillas.
Desinfectante de manos	100 ml				Especialmente después de la COVID-19 de 2020
Bolsas hielo químico	2				
Apósitos	1 rollo				
Medicación particular					La necesaria para la ruta.
DOCUMENTOS					
DNI/Pasaporte					Para españoles, con el DNI es suficiente.
Dinero efectivo					
Tarjeta sanitaria					
Tarjeta federativa					Sólo cubre accidentes en montaña.
Seguro médico					Puede substituir a la tarjeta federativa en caso de cubrir accidentes de montaña.
Tarjeta de crédito	2				Te recomiendo que lleves siempre dos. Siempre fallan en los momentos más inoportunos.
COMIDA		DÍAS		COMENTARIOS	
Víkna-slódir Trail	Comida para 4-5 días de ruta.		No se puede comprar comida en todo el recorrido. Tan solo en Seyðisfjörður (inicio de la ruta) y Borgarfjörður Eystri (final de la ruta), donde además hay restaurantes. Los refugios tienen cocina pero no sirven comidas ni tienen víveres a la venta.		
Hellismannaleið Trail	Comida para 3 días de ruta.		Te recomiendo que compres la comida en algún supermercado de ciudad (Bonus y Krónan son los más baratos) y te los lleves a la ruta. En los refugios puedes encontrar víveres básicos como comida deshidratada, barritas energéticas o frutos secos. No se sirven comidas.		
Fimmvörðuháls Trail	Comida para 2 días de ruta.		Te recomiendo que compres la comida en algún supermercado de ciudad (Bonus y Krónan son los más baratos) y te los lleves a la ruta. En los refugios puedes encontrar víveres básicos como comida deshidratada, barritas energéticas o frutos secos. No se sirven comidas. En Skógar, al final de la ruta, hay camping, hoteles y restaurantes.		
Dettifoss Trail	Comida para 2 días de ruta.		Te recomiendo que compres la comida en algún supermercado de ciudad (Bonus y Krónan son los más baratos) y te los lleves a la ruta. No hay refugios en el recorrido y solo se puede conseguir comida en la gasolinera junto al Centro de Visitantes de Asbyrgi. En Dettifoss, al final de la ruta, no hay ni tiendas ni restaurantes.		
Laugavegur Trail	Comida para 4 días de ruta.		Te recomiendo que compres la comida en algún supermercado de ciudad (Bonus y Krónan son los más baratos) y te los lleves a la ruta. En los refugios puedes encontrar víveres básicos como comida deshidratada, barritas energéticas o frutos secos. No se sirven comidas. En el lago Álftavatn (final de etapa 3) y Þórsmörk (final de ruta) se sirven comidas calientes.		