

¿Qué llevar y cómo
empacarlo para tu
expedición.?



MANUAL DEL MORRAL

Nevado del Tolima

Tamaño ideal del morral de caminata

Mochila de senderismo

@colombiansummit



Desde
20L

30L

40L
Hasta

(ideal 30 L).

Bulto en la **mula**

12kg

Peso máximo

Dimensiones
máximas:

25cm

25L

25cm

40cm

**Bolsa blanda tipo duffel
o bolsa seca.**

**Todo en bolsas
secas internas.**

Morral De caminata

- Botella para hidratación (mínimo 1 L) ☐
- Snacks de tu preferencia ☐
- Linterna frontal + baterías de repuesto ☐
- Bloqueador solar ☐
- Protector de labios ☐
- Gafas de sol (factor 3 o 4) ☐
- Gorra ☐
- Buff o Balaclava ☐
- 1 chaqueta cortavientos ☐
- 1 chaqueta o saco de abrigo ☐
- Poncho de lluvia ☐
- Medicamentos personales ☐
- Documento de identificación ☐
- Cámara fotográfica (opcional) ☐



Bulto en la mula

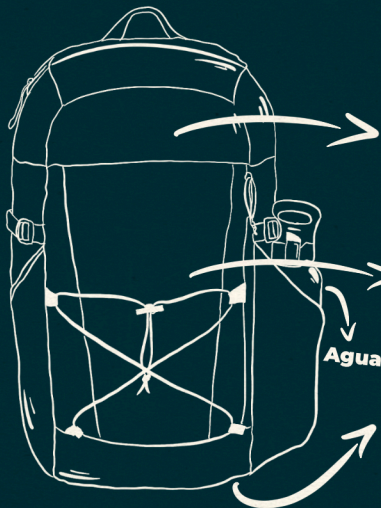
(25 L / 12 kg)

- 1 par de zapatillas de cambio (campamento)
- 1 par de botas de trekking y/o montaña (Para el día de cumbre)
- 1 par de botas pantaneras (época de lluvia)
- 1-2 pantalones de secado rápido
- 2-3 camisetas deportivas manga larga
- Ropa de primera capa - tren superior e inferior
- 1 saco polar
- 1 chaqueta termica
- 1 pantalón de nieve o similar
- 1 par de medias térmicas
- 1 par de guantes (primera capa)
- 1 par de guantes impermeables de alta montaña
- Gorro de abrigo
- Útiles de aseo en su minima expresion
- Ropa interior de cambio
- Toalla ligera microfibra



Reglas de organización

Morral de caminata



Arriba:

**Acceso rápido
(corta vientos,
poncho de lluvias,
linterna y snacks).**

Centro:

Abrigo en bolsas secas

Agua

Fondo:

artículos voluminosos

Bulto en la mula

**Rotular el bulto de la
mula con nombre
completo.**

Errores comunes

(NO llevar)

- **Morral >50 L para caminar.** ✗
- **Maletas rígidas como Bulto en la mula.** ✗
- **Prendas de algodón.** ✗
- **Botellas de vidrio.** ✗
- **Exceso de ropa innecesaria.** ✗