

Checklist descargable: Qué llevar a tu viaje de aventura en Mendoza

Lista de infaltables para disfrutar al máximo tu experiencia outdoor en la precordillera de los Andes

 por SAK Wine & Travel

INTRODUCCIÓN + ¿CÓMO ES EL CLIMA EN MENDOZA?

Prepará tu aventura en Mendoza con todo lo necesario

¿Estás planificando unos días de naturaleza, adrenalina y paisajes únicos? Esta guía te va a ayudar a empacar como un experto y disfrutar al máximo de tus excursiones en la precordillera andina. Mendoza ofrece experiencias para todo el año, pero el clima puede jugar un rol clave si no estás preparado.

¿Cómo es el clima en Mendoza?

Mendoza tiene un clima semiárido de montaña, con más de 300 días de sol al año, muy baja humedad y grandes variaciones de temperatura entre el día y la noche. Sin embargo, hay diferencias importantes entre el llano (ciudad y alrededores) y las zonas de montaña.

En la ciudad y zonas bajas, las temperaturas suelen ser más templadas y estables, con menor exposición al viento y más infraestructura para resguardarse. En cambio, en la montaña el clima es más extremo y cambiante: durante el mismo día podés pasar de un sol intenso a ráfagas frías o incluso nevadas, dependiendo de la estación y la altitud.

Estaciones del año

Durante el verano (diciembre a marzo), el calor puede superar los 35 °C al mediodía, pero por la noche refresca considerablemente. El otoño (abril y mayo) es ideal para actividades como trekking y pesca, con días templados y paisajes dorados. El invierno (junio a agosto) trae frío seco, heladas nocturnas y, en altura, posibilidad de nieve; perfecto para escalada y cabalgatas. La primavera (septiembre a noviembre) es ventosa pero agradable, con temperaturas suaves y muy buena visibilidad, ideal para biking, canopy y navegación.

El viento Zonda: un fenómeno mendocino

El Zonda es un viento cálido, seco y fuerte que desciende desde la cordillera hacia el llano, especialmente en primavera y otoño. Se origina cuando masas de aire húmedo chocan contra la cordillera, se elevan, se enfrían, precipitan del lado chileno y luego descienden al lado argentino con temperatura elevada y sin humedad.

Cuando sopla el Zonda, las ráfagas pueden superar los 70 km/h y afectar la visibilidad, generar polvo en suspensión, provocar molestias respiratorias y aumentar el riesgo de incendios. Si hay pronóstico de Zonda, es importante evitar actividades al aire libre en zonas abiertas o altas, proteger los ojos y mantenerse hidratado. Algunas excursiones pueden reprogramarse por s

EQUIPAMIENTO NECESARIO POR TIPO DE ACTIVIDAD

Actividad	Equipamiento personal obligatorio	Alquiler / Compra en Mendoza	Mejor época del año
Rafting	Malla, toalla, sandalias con agarre, protector solar	Equipo técnico incluido en la excursión	Verano / Primavera
Trekking	Zapatillas de trekking, mochila, gorra, campera liviana	Bastones incluidos en la mayoría de los tours. Calzado desde USD 65 (compra)	Todo el año, evitar días de Zonda
Cabalgatas	Pantalón largo cómodo, botines, cortaviento	Ropa rural desde USD 30 (compra)	Otoño / Invierno
Canopy	Ropa cómoda, pelo recogido, zapatillas cerradas	Arnés y casco incluidos en la excursión	Primavera / Verano
Biking	Culotte, lentes UV, mochila hidratación	Bicicletas, cascos y kits incluidos en los tours	Primavera / Otoño
Kayak / SUP	Traje de baño, gorra, protector solar, agua	Dry bag USD 5 (alquiler)	Verano / Primavera
Pesca con mosca	Ropa térmica, botas, sombrero con visera	Equipo técnico incluido en salidas con guía	Otoño / Invierno
Escalada en roca	Ropa cómoda, zapatillas deportivas, gorro	Equipo técnico incluido	Invierno / Primavera
Velero (Potrerillos)	Abrigo liviano, campera rompe viento, gorra	Incluye guía y chaleco salvavidas	Verano / Primavera

Recordá que podés conseguir indumentaria outdoor en Mendoza capital en tiendas especializadas. Algunas ofrecen alquileres por día o por semana, ideales para quienes viajan liviano. Si tenés dudas, escribinos y te recomendamos proveedores confiables.

CHECKLIST PARA 5 DÍAS DE AVENTURA + CONSEJOS SOBRE EL CLIMA EN CIUDAD Y MONTAÑA



Ropa técnica y urbana

- 2 remeras térmicas (una manga larga, una manga corta)
- 2 pantalones outdoor (uno largo, uno desmontable o short)
- 1 campera impermeable o cortaviento
- 1 buzo polar o softshell
- 1 muda de ropa urbana (para la ciudad o bodegas)
- 1 traje de baño
- 1 gorra para el sol
- 1 gorro de abrigo y guantes finos (especialmente en invierno)



Calzado

- 1 par de zapatillas de trekking o calzado outdoor
- 1 par de descanso liviano



Accesorios y esenciales

- Mochila de 20 a 30 L para salidas diarias
- Botella reutilizable o cantimplora (mínimo 1 L)
- Protector solar FPS 50+
- Lentes de sol con filtro UV
- Toalla de microfibra de secado rápido
- Cargador portátil (power bank)
- Linterna frontal o de mano
- Snacks energéticos (barritas, frutos secos, etc.)
- Documentación personal y seguro de viaje vigente

Diferencias entre el clima de montaña y el llano

Las zonas de llano, como la ciudad de Mendoza o los caminos del vino, tienen temperaturas más templadas, menor exposición al viento y condiciones estables durante la mayor parte del año. En la montaña, en cambio, la radiación solar es más intensa, el aire es más seco y los cambios de temperatura entre el día y la noche pueden ser muy bruscos. Además, a medida que se gana altitud, el cuerpo percibe el descenso del oxígeno, lo que puede provocar fatiga más rápida. Estar preparado para esta diferencia es clave para disfrutar cada excursión sin sorpresas.



ALTURA, SEGURIDAD Y CONSEJOS FINALES

¿Qué es el Mal Agudo de Montaña (MAM)?

El Mal Agudo de Montaña (MAM) es una reacción fisiológica que puede afectar a personas que ascienden rápidamente a altitudes superiores a los 2.500 metros sin el debido tiempo de aclimatación. En Mendoza puede experimentarse en zonas como el Cordón del Plata, Puente del Inca o los alrededores del Aconcagua.

Los síntomas más comunes son dolor de cabeza, fatiga inusual, náuseas, falta de aire y, en algunos casos, insomnio. Es una señal de que el cuerpo necesita adaptarse al nuevo nivel de oxígeno disponible.



Prevención

Para prevenirlo es fundamental ascender gradualmente, evitar el esfuerzo físico excesivo los primeros días, mantenerse bien hidratado, dormir bien y no consumir alcohol en la víspera de actividades exigentes.

Acción

Si los síntomas aparecen, lo más recomendable es detener la actividad, descansar, hidratarse y, si es necesario, descender a menor altitud.

Atención

Nunca te automediques y consultá al guía o a un profesional de salud si los síntomas se agravan.

Seguridad ante todo

Todas las excursiones de aventura implican cierta exposición al entorno natural. Para disfrutar con seguridad, seguí siempre las instrucciones del guía, respetá los tiempos de descanso, usá el equipo de protección provisto y avisá si no te sentís bien.