



UN POCO DE HISTORIA

Podemos situar el nacimiento del sistema de 3 capas, tal y como hoy lo conocemos, en 1986, cuando la marca noruega Helly Hansen propuso esta combinación como ideal para los montañeros y alpinistas.

CAPA 1: CAPA INTERIOR O SEGUNDA PIEL

Es la primera capa, que está en contacto directo con la piel. Su principal misión es mantener el cuerpo seco de su propio sudor. Es decir, debería extraer dicho sudor hacia la siguiente capa.

Al permanecer en contacto con la piel, mejor si es agradable. Es decir, suave y sin costuras incómodas.

Debería ser ajustada, ya que las siguientes capas irán encima. También ligera, y con un corte más largo para proteger la zona lumbar y las muñecas.

REMERAS TIPO "DRY FIT" **NO DE ALGODÓN**
YA QUE SE MOJAN QUEDANDO LA TRANSPIRACIÓN
Y NOS DARÁ FRÍO.



Primera capa



CAPA 2: CAPA INTERMEDIA

La principal función de la capa intermedia es el aislamiento térmico. Es decir, en caso de frío conservar el calor corporal, a la vez que permite la evacuación de la humedad generada por el propio cuerpo. Lo hace recogiendo el sudor extraído por la segunda capa y lo expulsa hacia la tercera.

Su grosor dependerá de la temperatura externa.

TEJIDOS Y PRENDAS

Para esta capa intermedia se usan tanto de fibras sintéticas, tipo poliéster, o naturales, como la lana.

Los tejidos sintéticos suelen ser más ligeros, hidrófugos y cómodos; transpiran mejor y secan más rápido.

Las fibras naturales retienen más el calor.

POLARES / MICRO POLARES

POLARES ELÁSTICOS POWERSTRECH

CHAQUETAS LIGERAS RELLENAS DE FIBRA O PLUMA



Segunda capa



Polares Elásticos





CAPA 3: CAPA EXTERIOR O DE AISLAMIENTO/PROTECCIÓN

La función de la tercera capa es protegerte de las inclemencias meteorológicas. Debe ser impermeable, a la vez que transpirable. Es decir, que permita salir la humedad pero que te mantenga protegido de la lluvia, la nieve o el viento.

Si no es lo suficientemente transpirable acabarás en una situación de desconfort, que puede llegar a generar hipotermia si te enfrías.

Al mismo tiempo, debe ser flexible. Es decir, si la vas a utilizar haciendo deporte, tienes que poder moverte con la mayor libertad y comodidad. Para eso, mejor un softshell que un hardshell.

Pero también debe ser resistente. Es la capa que más en contacto permanecerá con el exterior. Por tanto, ya sea en las aproximaciones y escalando, sufrirá rozaduras y enganches. Los terminados deben ser de calidad. Las costuras y cremalleras deben ser termoselladas para evitar fugas de calor y entradas de frío o agua.

La capucha es muy útil como tercera capa en la cabeza.

*CAMPERAS IMPERMEABLES, LOS CORTAVIENTOS,
LOS HARDSHELLS Y LOS SOFTSHELLS.*



Tercera capa



RESUMEN DE LA REGLA DE LAS 3 CAPAS

La regla de las 3 capas pretende simplificar las actividades al aire libre, necesitando sólo 3 prendas.

Cada una de éstas cumplirá una función.
Según las circunstancias, podrás combinarlas de una u otra manera:

Si el día es soleado y cálido, utilizarás sólo la primera capa.
Al bajar las temperaturas, te abrigarás con la segunda capa.

Si llueve o hace viento, pero no tienes frío, puedes combinar una primera capa con una tercera.

Esta conjugación resulta muy útil mientras haces trekking o corres, ya que tu cuerpo generará suficiente calor.
Si las condiciones se vuelven frías y adversas, con viento, lluvia o nieve (no en Uruguay), tocaría recurrir al uso de las tres capas.

Para la cabeza y manos, recomendamos Buff, Gorros Polares, guantes

