



Check-list equipaggiamento e materiale per gita o corso di:

RACCHETTE su neve

(Base più complemento secondo indicazioni capo gita)

Base: Abbigliamento e materiale (PERSONALE)

- Scarponi da montagna **impermeabili e caldi**, in pelle o Goro-Tex o sintetico
- Pantaloni e giacca da montagna (Goretex o affini) con cappuccio (evitare giacche imbottite)
- Primo strato termico, maglietta e dolcevita in materiale tecnico traspirante (non cotone)
- Primo stato gambe in merino
- Secondo strato termico (pile, winstopper, softshell) o piumino leggero (es Primaloft)
- Cuffia o fascia para orecchie
- Guanti leggeri (pile o simili)
- Guanti pesanti a 5 o a 2 dita
- Un paio di gomasce
- Minimo ricambio di biancheria nel case si dorme in capanna
- Minimo necessario per igiene personale
- Sacco da montagna con allacciature per racchette (30-35 l)
- Lunch in sacchetto e coltellino
- Occhiali con alto fattore di protezione (UV4)
- Crema da sole e per le labbra con alto fattore di protezione (almeno 30, se non 50)
- Thermos (da evitare borracce, camel-bag o bottiglie)
- Piccola farmacia con medicinali personali, necessario per curare le fiacche o l'herpes
- Tessera CAS, documento personale e abbonamenti ferroviari
- Cartina geografica 1:25'000 o 1:50'000, scalimetro, necessario per scrivere (matita è meglio)
- Lampadina frontale

- Ev. Macchina fotografica
- Ev. Cappellino da sole
- Ev. Sacco lenzuolo (gite di più giorni)

Complemento A0: Materiale tecnico di base

- Racchette da neve, con coltello frontale centrale e almeno 6 chiodi ed alzatacco
- ARTVA o Barryvox con batterie testate
- Pala e sonda
- Bastoni con rondella larga

Complemento A3: Per chi ne fosse in possesso (monitori e aiuto-monitori)

- 1-2 fettucce
- 3-4 moschettoni
- 1 corda 30m
- Occhiali di riserva
- Piccolo materiale per riparazioni
- Slitta e radio di soccorso
- Farmacia di gruppo