



## Check list equipaggiamento e materiale per gita o corso di

### **TREKKING – ALPINISMO – ARRAMPICATA** (base più complemento secondo indicazioni capo gita)

#### **Abbigliamento e materiale personale**

- Scarponi impermeabili con buon profilo e suola semi-rigida o rigida
- Pantaloni e giacca da montagna (Goretex o affini) con cappuccio (evitare giacche imbottite)
- Primo strato termico, maglietta e dolcevita in materiale tecnico traspirante (evitare cotone)
- Secondo strato termico (pile, winstopper, softshell) o piumino leggero (es Primaloft)
- Cuffia o fascia para orecchie
- Guanti leggeri (es. windstopper)
- Guanti pesanti o a 2 dita o sopraguanto (se si è sulla neve)
- Gamasce / ghette (se si è sulla neve)
- Minimo ricambio di biancheria
- Minimo necessario per igiene personale
- Zaino con allacciature per piccozza (30-35 l) (ev. con copri-zaino)
- Lunch in sacchetto e coltellino
- Occhiali e crema da sole + lipstick con alto fattore di protezione
- Borraccia o Thermos
- Piccola farmacia con medicinali personali, necessario per curare le fiacche o l'herpes.
- Tessera CAS, documento personale e abbonamenti ferroviari
- Ev. cartina geografica 1:25'000 o 1:50'000, guide alpinistiche / di arrampicata
- Ev. macchina fotografica
- Ev. cappellino da sole
- Ev. sacco lenzuolo
- Ev. calzoncini corti
- Ev. lampadina frontale

#### **Complemento A0: Materiale tecnico di base (alpinismo e arrampicata)**

- Imbracatura
- 1 cordino per prüssik ca 1.5 m (5-6 mm)
- 1-2 fettucce 120 cm
- 3 moschettoni a pera con sicurezza
- 1 cordino 5 m (5- 6 mm)
- 1 autobloccante: ropeman o Tbloc (se in possesso)
- Discensore (se in possesso)
- Casco

#### **Complemento A1: Materiale tecnico per gita alpinistica**

- Ramponi adattati con anti-zoccolo
- Piccozza
- 1 vite da ghiaccio (se in possesso)

#### **Complemento A2: Materiale tecnico per gita di arrampicata**

- Pedule
- Fettucce (60 e 120 cm) e cordini
- Rinvii

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

- Friends e Nuts
- Viti da ghiaccio e abalakov
- 1 corda intera 50 m o mezze corde (secondo indicazioni capogita)
- Farmacia di gruppo e radio di soccorso
- Occhiali di riserva