



Check list equipaggiamento e materiale per gita o corso di:

FREERIDE

(base più complemento secondo indicazioni capo gita)

Base: abbigliamento e materiale personale

- Scarponi da sci escursionismo
- 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 (pile)
- Guanti pesanti o a 2 dita
- Minimo ricambio di biancheria
- Minimo necessario per igiene personale
- Sacco da montagna con allacciature per sci e piccozza (30-35 l)
- Lunch in sacchetto e coltellino
- Occhiali e crema da sole con alto fattore di protezione
- Thermos (da evitare borracce 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
- Ev. macchina fotografica
- Ev. cappellino da sole
- Ev. occhialoni – maschera
- Ev. sacco lenzuolo (gite di più giorni)
- Ev. lampadina frontale

Complemento A0: Materiale tecnico di base

- ARTVA o Barryvox con batterie testate
- Pala e sonda
- Sci con dispositivo di risalita e stopper (racchette o mini sci per gli snowboarder)
- Pelli adesive in buono stato
- Coltelli da ghiaccio (rampanti)
- Bastoni

Complemento A1: Materiale tecnico per gita sci alpinistica

- Imbracatura
- Ramponi adattati con anti-zoccolo
- Piccozza
- 1 cordino per prüssik ca 1,5 m (5-6 mm)
- 1 fettuccia 120 cm
- 2 moschettoni a pera con sicurezza

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

- 1-2 cordini 4-5 m (6 mm)
- 1 autobloccante (ropeman o Tbloc)
- 1-2 fettucce
- 3-4 moschettoni
- 1 vite da ghiaccio
- 1 corda 30m
- Pelli adesive di scorta
- Occhiali di riserva
- Piccolo materiale per riparazioni
- Slitta e radio di soccorso
- Farmacia di gruppo