



## MATERIALI E ABBIGLIAMENTO NELLO SCIALPINISMO

Una serie di consigli, quale spunto per riuscire a non dimenticare qualcuno degli accessori (abbigliamento o attrezzatura tecnica), a casa. A volte la riuscita o meno di una uscita di scialpinismo dipende proprio da come prepariamo lo zaino e cosa ci mettiamo dentro. La gestione del non superfluo, ma dell' utile ci farà salire e scendere con uno zaino più leggero.

### ATTREZZATURA TECNICA

- Sci con attacchi da scialpinismo
- Pelli di foca
- Scarponi da scialpinismo
- Rampant
- Maschera da sci e occhiali da sole
- Zaino da scialpinismo, non oltre i 40 litri
- Bastoncini fissi o telescopici (meglio se con rondella grande)
- Kit di scurezza composto da Artva, pala e sonda
- Casco (meglio se con doppia omologazione, sci e alpinismo)

### ABBIGLIAMENTO

- Giacca o guscio in "Gore-tex" o simili
- Pantaloni da scialpinismo
- Intimo tecnico (maglia e pantaloni, meglio se in lana Merino)
- Copri pantaloni (in "Gore tex" da poter abbinare con i pantaloni dell'intimo)
- Secondo strato termico tecnico (pile in polartec)
- Calzettoni tecnici



**Guida Alpina Massimo Laurencig**

Via Paceida,10 – 33046 Pulfero (UD) – Italia- cel +393385676100

email: [info@massimolaurencig.com](mailto:info@massimolaurencig.com) [www.massimolaurencig.com](http://www.massimolaurencig.com)



- Piumino leggero sintetico
- Berretto
- Buff
- 2 paia di guanti (uno leggero e traspirante solitamente usato per la salita ed uno più pesante )

## MATERIALI UTILI

- Crema solare e burro cacao
- Thermos, borraccia o camelbag
- Pranzo al sacco o barrette energetiche.
- Un cubetto piccolo di sciolina e qualche giro di nastro adesivo (se americano meglio)
- Kit di pronto soccorso o comunque medicinali ad uso personale

## GITE DI PIU' GIORNI

- Ricambi per la sera: magliette, calze, intimo
- Sacco lenzuolo
- Mini kit da toilette: saponetta, dentifricio, spazzolino, creme e/o deodorante
- Asciugamano modello tecnico
- Ciabatte da notte (se necessario)
- Carica batterie cellulare e/o battery pack



**Guida Alpina Massimo Laurencig**

Via Paceida,10 – 33046 Pulfero (UD) – Italia- cel +393385676100

email: [info@massimolaurencig.com](mailto:info@massimolaurencig.com) [www.massimolaurencig.com](http://www.massimolaurencig.com)