



VieNormali.it

www.vienormali.it



CHECK LIST ELENCO DEI MATERIALI DA MONTAGNA

❖ = materiale minimo per salita in ghiacciaio

ATTREZZATURA:

- ❖ Mezza corda 50-60 m (2)
- Corda intera 60-70 m
- ❖ Piccozza
- Piccozza da ghiaccio
- ❖ Ramponi
- ❖ Antiboot ramponi
- ❖ Ghettoni da neve
- Racchette da neve
- ❖ Imbraco basso o cosciali
- Imbraco parte alta
- Imbracatura completa da ferrata
- ❖ Caschetto da roccia
- ❖ Set per corda doppia (discensore)
- Rinvii
- ❖ Moschettoni
- Nuts e friends
- ❖ Viti da ghiaccio
- Chiodi e martello da roccia
- Portamartello
- Cordino kevlar
- Cordini lunghi
- Cordini e fettucce
- ❖ Cordino per corda ghiacciaio
- ❖ Cordino da recupero 8 m
- Scarpette da arrampicata
- Scarponi da roccia
- ❖ Scarponi da ghiaccio
- Pedule escursionismo
- Set via ferrata
- ❖ Bastoncini da trekking

MATERIALE VARIO:

- Kit primo soccorso
- Documenti e tessera CAI o altra assoc.
- ❖ Occhiali da sole anti UV (2)
- ❖ Macchina fotografica con batterie cariche
- Rullino fotografico di ricambio
- Blocco notes e penna
- ❖ Crema da sole
- ❖ Burrocacao
- Guida alpinistica
- ❖ Carta topografica 1:25.000
- ❖ Altimetro
- ❖ Orologio
- Bussola
- ❖ Pila frontale con batterie cariche
- Telo alluminato di primo soccorso
- Buste plastica per rifiuti
- ❖ Sacco a pelo
- Sacco letto
- Materassino o stuoino espanso
- ❖ Carta igienica
- Fazzoletti di carta
- ❖ Telefono cellulare
- Numeri di telefono di soccorso
- Procedura chiamata di soccorso
- Tenda
- Fornellino a gas
- Bomboletta gas di ricambio
- Accendino
- Set pentole
- Set posate
- ❖ Borraccia
- ❖ Thermos
- Spazzolino e dentifricio

ABBIGLIAMENTO:

- ❖ Giaccavento in goretex
- K-way
- Poncho impermeabile coprizaino
- ❖ Copri pantaloni in goretex
- Pantaloni leggeri cotone
- ❖ Pantaloni alpinismo
- ❖ Pile leggero
- ❖ Pile pesante
- ❖ Windstopper
- ❖ Maglietta traspirante
- Maglietta di ricambio
- Camicia flanella
- Calzettoni
- Calzetti di ricambio
- ❖ Calz maglia
- Mutande di ricambio
- Pantaloni corti
- ❖ Guanti windstopper
- ❖ Guanti da neve
- Guanti in pile
- Berretto di pile o lana
- Passamontagna
- Bandana
- Cappellino o berretto leggero

ALIMENTARI:

- ❖ Sali minerali
- Succhi di frutta
- ❖ Thé in polvere
- Merende
- Cioccolata
- ❖ Snack e barrette
- Panini
- Frutta fresca
- Frutta secca
- Latte condensato
- Formaggio
- Biscotti
- Thermos thé caldo
- Cibo da cucinare