



## **“In montagna con le pelli di foca” Attrezzatura per scialpinismo**

sito internet: <http://alpinismogiovaniles0.jimdo.com/>



- 
- Sci d'alpinismo e pelli di foca
  - Scarponi da scialpinismo
  - Bastoncini da sci (meglio telescopici) con "rotella" grande da neve fresca
  - Calze tecniche - per evitare vesciche ai piedi fasciare, a casa, le zone a rischio con cerotto telato
  - Giacca a vento
  - Pantalone da scialpinismo, eventualmente anche sovrappantaloni
  - Intimo traspirante e pile pesante
  - Due paia di guanti: leggeri e guanti da sci
  - Occhiali da sole
  - Maschera da sci
  - Casco
  - Berretta o copricapo leggero e pesante
  - ARTVA con batterie alcaline cariche (almeno al 70%) indossato a contatto dello strato intimo
  - Pala e sonda
  - Crema solare e protezione per labbra, da mettere al mattino a casa
  - Zaino
  - Pranzo al sacco e bevande, meglio se calde
  - Maglietta intima di ricambio