

# CONSIGLI PER ANDARE IN MONTAGNA

Elenco del materiale ed attrezzatura per affrontare la montagna in tutte le stagioni:

## CHECK LIST ATTREZZATURA DA MONTAGNA

ZAINO DOTAZIONE FISSA da conservare dentro una sacca impermeabile che si possa chiudere facilmente.

Cordino diametro 2-3 mm lungo almeno 2 metri (da usare come cinta – lacci scarponi di ricambio)

zucchero – bustine energetiche tipo ENERVITENE

Petardi – fiammiferi svedesi o accendino– fischiello

Coltello multiuso – bicchieretto retraibile o tubicino in gomma per eventuale raccolta di acqua

Pila ricaricabile a manovella o frontale con pile cariche e di ricambio

Scotch o nastro telato

Occhiali (meglio 2 paia messi separati)

2-3 pacchetti di Fazzoletti carta – 1-2 sacchetti di plastica grandi sufficientemente per coprire ciascun scarpone

Telo termico – Pantaloni antivento impermeabili

Pronto soccorso (rotolo di garza lungo alcuni metri, cerotto a nastro, cerotti per caviglie, disinfettante, guanti in lattice, rotolino di gomma piuma per scarponi o fasciature, alcune bustine di antidolorifico tipo OKI TASK, d'estate mettere alcune fiale di BENTELAN e siringa sterile per punture di insetti specialmente se qualcuno sa che è allergico)

Eventuale cibo fisso di riserva (scatoletta carne o tonno o meglio barrette energetiche)

Corda 25-30 metri diametro 6-7 mm in sacchetto a parte

Cellulare CARICO con APP navigatore satellitare ed eventuale batteria tampone in sacchetto impermeabile a parte

IN PIU' NELLO ZAINO ESTATE

Crema solare (estate)  
Maglia intima ricambio  
Berretto (meglio 2)  
Borraccia con acqua più di 1 litro (PARTIRE CON BORRACCIA PIENA)  
Giubbotto impermeabile o Giacca antivento e/o giacca in pile leggero  
Salviette umidificate pacchetto da viaggio  
Asciugamano piccolo o rotolino di carta

#### IN PIU' NELLO ZAINO INVERNALE

Cinta ricambio per ramponi  
Guanti e berretto di ricambio  
Maglia intima ricambio (per chi suda molto)  
Giacca di Pile di scorta

#### NORMALE DOTAZIONE INVERNALE

Giacca in Pile (meglio due, una leggera e una pesante)  
Guanti  
Berretto lana  
Ghette  
Giacca antivento  
Ramponi  
Calzettoni termici e Scarponi ai piedi !!!!  
Piccozza e/o bastoncini da sci telescopici (NON FISSI)  
Ciaspole (se c'è neve fresca)  
Cibo con molti carboidrati e pochi grassi – thermos almeno 0,5 litri con liquido caldo  
Macchina fotografica e batterie di ricambio cariche  
Ricambio di vestiti e un paio di scarpe IN AUTO  
LASCIARE INDICATO AI FAMILIARI L'ITINERARIO CHE SI VUOLE PERCORRERE SPECIE SE SI ESCE DA SOLI