

Gita con le ciaspole - Lista di controllo del materiale

abbigliamento (addosso)

- biancheria intima termica
- maglietta invernale
- pile
- giacca imbottita
- pantaloni termici
- calze da montagna
- scarponi da montagna o invernali
- guanti
- berretta o fascia paraorecchi

osservazioni

abbigliamento (nel sacco)

- felpa di ricambio
- giacca a vento e da pioggia
- gomasce (ghette impermeabili)
- sovrappantaloni impermeabili
- occhiali da sole
- ricambio di calze e biancheria

attrezzatura

- racchette (ciaspole)
- bastoni telescopici (da trekking)
- apparecchio ARVA
- sacchetti autoriscaldanti per mani e piedi
- bussola
- cartine topografiche
- pila (con batterie di ricambio)
- binocolo
- macchina fotografica
- fischietto
- GPS

cibo

- panini
- frutta fresca
- frutta secca
- cereali (barrette)
- acqua
- bibita calda (thermos)

materiale

- portamonete
- documenti d'identità
- crema solare (fattore 30 o piú)
- coltellino militare
- piccola farmacia
- tel. cellulare
- numeri di tel. utili (capanna, CAS, Rega, ecc.)