



EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO PER ESCURSIONI DI UN GIORNO

- Zaino da trekking di circa 30 litri consigliato uno zaino con retina antisudore e con coprizzaino antipioggia
- Scarponcini medi da trekking
- Bastoncini telescopici da trekking
- Borraccia o thermos
- T-shirt, se possibile traspiranti in poipropilene (anche una di ricambio)
- Calze da trekking antisudore traspiranti
- 1 Pile leggero, 1 medio o più pesante (sistema a cipolla)
- K- way o poncho in caso di pioggia o Giacca a vento media in goretex
- Pantaloni da trekking lunghi o quelli con cerniera che si possono fare più corti
- Berretto o fascia (di lana o pile)
- Guanti
- Cappello per il sole (meglio con visiera) o bandana
- Occhiali da sole
- Crema da sole, stick per le labbra con protezione minimo 20 per pelli sensibili
- Fischiello
- Coltellino multiuso
- Pila frontale con batterie di riserva
- Cellulare, portafoglio e gli effetti personali
- Tessera CAI
- Optional: Fotocamera, binocolo, bussola, altimetro

EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO PER ESCURSIONI DI PIÙ GIORNI CON PERNOTTAMENTO SU RIFUGIO

Sostituire lo zaino con uno più capiente:

- Zaino da trekking di circa 55 litri

Aggiungere alla lista precedente i seguenti materiali:

- Sacco lenzuolo
- Ricambi indumenti: pantaloni, calze, T-shirt
- Ricambi di biancheria
- Tuta e scarpe da ginnastica
- Ciabatte
- Kit per la pulizia: asciugamano, saponetta, deodorante, dentifricio, spazzolino

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

- kit completo per vie ferrate omologato UIAA - CE-EN 958
- Imbracatura completa di cosciali a norma EN (Norme Europee)
- Casco da roccia a norma EN (Norme Europee)

ATTREZZATURA CONSIGLIATA PER ATTIVITÀ INVERNALE

- Giacca pesante in gore-tex o piumino
- Guanti e berretto da neve
- Pantaloni da sci
- Ghettoni
- Occhiali da montagna
- Scarponi da sci, o da fondo
- Sci da discesa da fondo o snowboard, bastoncini
- Racchette da neve (ciaspole) e bastoncini