EQUIPAGGIAMENTO SCIESCURSIONISMO
- CHECK LIST -

ATTREZZATURA	***Ricordarsi……***
sci	*controllo lamine e solette*
attacchi telemark o scialpinismo	*controllo regolazione molle e viti*
cinghietti di sicurezza/skistop	*obbligatori in pista*
scarponi (suola in vibram)	*controllo ganci chiusura*
bastoncini	*controllo serraggio telescopici*
pelli	*controllo colla*
ARTVA	*obbligatorio + controllo batterie*
PALA	*obbligatorio*
SONDA	*obbligatorio*
pila frontale	*controllo batterie*
altimetro	
bussola	
GPS	*utile*
relazione gita e schizzo di rotta	*da studiare prima*
carta topografica 1:25.000	
borraccia o termos*	**importante in pieno inverno*
pronto soccorso	*almeno uno del gruppo*
materiale riparazione	*nastro telato, attrezzo multiuso*
telo termico	
paraffina	*per le pelli e le solette degli sci*
zaino	
coprizaino	
casco	*utile (consigliato)*
macchina fotografica	
sacca porta sci	
ABBIGLIAMENTO	
calze	
calzamaglia senza piede	
pantalone	
maglietta intima traspirante (1° strato)	*bene averne una di ricambio*
micropile (2° strato)	
pile (3° strato)	
giacca piumino (4° strato)	*utile con inverni rigidi*
gilet	*utile*
guscio	
guanti	*bene averne un paio di scorta*
sottoguanti	
cappello caldo	
cappello di tela con visiera	*x la primavera/utile quando nevica*
fascia scaldaorecchie	
maschera da sci	*utile con vento e quando cala la visibilità*
occhiali da sole	
crema solare	
crema per labbra	
alimenti e integratori (sali)	