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– fischietto
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)
Giubbetto 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