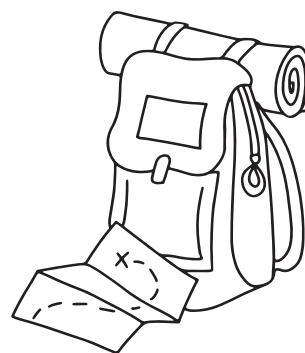


# Cosa mettere nello zaino



## ATTREZZATURA TECNICA

- Zaino (almeno 30 LT)
- 1 piccozza classica
- Ramponi classici (anche universali)
- Scarponi rigidi, impermeabili ed a caviglia alta
- imbrago
- Casco
- Bastoncini telescopici (non indispensabili ma molto utili)
- Maschera da sci con lenti chiare (da nebbia)
- Occhiali da sole (almeno cat. 3 o 4)
- Crema solare
- Aspirina per mal di quota (o stesso principio attivo)
- Luce frontale
- Sacco lenzuolo

## VESTIARIO

- Intimo termico (calzamaglia, maglia e calzini da neve)
- Pail o soft-shell antivento
- Giacca impermeabile in Gore-tex o simili
- Piumino
- Pantaloni semi-impermeabili in soft-shell
- Pantalone in Gore-tex o simili (non indispensabile)
- Fascia o cappello
- Scaldacollo
- 2 paia di guanti da neve (1 pesante + 1 leggero e sensibile)

## ALTRO

- Borraccia e/o thermos
- pranzo al sacco (barrette-panino-snack)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

