

## Equipaggiamento

- Sci con attacchi da scialpinismo
- Scarponi da scialpinismo
- Pelli di foca con una buona colla e in buono stato
- Rampanti idonei ai propri sci
- Bastoncini da sci con rotella larga
- Arva con batterie
- Pala
- Sonda
- Ramponi leggeri adatti ai propri scarponi da scialpinismo

## Abbigliamento

- Berretto, fascetta, buff
- Maglie intime tecniche
- Calzettoni da sci
- Calzamaglia
- Maglione in pile
- Pantaloni da scialpinismo
- Giacca impermeabile o windstopper
- Sovrapantaloni
- Piumino
- Guanti leggeri
- Guanti pesanti caldi o moffole
- Cappello da sole o visiera
- Occhiali da sole per alta montagna/ghiacciaio

Portare un ricambio per gli strati interni

## Dentro lo zaino (30 l)

- Maschera da sci
- Pila frontale
- Borraccia da 1 l o Thermos
- Barrette energetiche
- Fazzoletti di carta
- Piccolo kit di pronto soccorso
- Crema solare 50

## Abbigliamento da viaggio

Conviene portare dell'abbigliamento comodo da viaggio senza esagerare per limitare il peso dei bagagli.

- Sacco lenzuolo (per le case in cui alloggeremo)
- Kit per l'igiene intima
- Asciugamano e accappatoio da viaggio
- Ciabatte da doccia