



Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo G. RIBALDONE



Intersezionale sezioni CAI : Ala di Stura , Caselle , Ciriè , Lanzo , Leini , Venaria

Check list Materiali

ABBIGLIAMENTO PERSONALE

- Intimo manica lunga inverno , corta primavera , in microfibra assai traspirante
- Calzamaglia leggera microfibra
- Secondo strato con collo alto e cerniera (o camicia)
- pantaloni in tessuto elasticizzato con tasche
- windstopper con o senza maniche
- pile o sottogiacca in piumino (con o senza maniche , complementare al windstopper)
- calzettoni specifici con alto assorbimento umidità
- giacca impermeabile (guscio) con cappuccio
- berretto leggero o fascia per salita
- berretto pesante
- guanti salita (tipo fondo o wind stopper)
- guanti sci per discesa (caldi , da alta quota)
- Buff (collo/bandana)

ABBIGLIAMENTO ACCESSORIO in aggiunta , (UTILE)

- Muffole lana cotta o guanti di ricambio
- Sottoganti e sopramuffole
- Passamontagna sottocasco
- Intimo di ricambio
- Berretto con visiera (per neve o sole)
- Sovrapantaloni

MATERIALE TECNICO INDIVIDUALE per gite in giornata

- Sci con attacchi scialpinismo , leggeri .
- Bastoncini telescopici regolabili con rotella grande
- Coltelli adatti agli attacchi
- Pelli di foca in mohair /sintetico (70.30)
- Scarponi scialp con suola vibram
- Zaino 25/35 lt con attacchi per sci
- Pala robusta con manico
- Sonda 2.0/2.4 mt
- ARVA meglio se 3 antenne
- Telo sopravvivenza
- Altimetro ,Bussola e cartina
- Occhiali da sole protettivi UV
- Occhiali da nebbia o (lenti intercambiabili)/ maschera
- Casco alp/scialp
- Termos 0.75 lt o borraccia termica
- Coltello multiuso con cacciaviti .
- Rotolino di nastro americano
- Pronto soccorso personale (cerotto , fazzoletti disinfettanti , antidolorifico , compeed)
- Crema sole min f. 8
- Protettivo per labbra
- 4 cordini 3 mm da 2mt
- fazzoletti carta / carta igienica

Utili

- Macchina foto
- Matita e notes
- Sacchetti riscaldanti
- GPS
- Sciolina
- Frontalino
- Occhiali di scorta
- Materassino isolante (pezzo)

Collettivo

- *Corda 8/9 mm 30-40mt per attrezzare , recupero , corda fissa , barella*
- *2 X 8 mt cordino 8 mm*
- *Materiale riparazioni (cacciaviti, pinze etc)*
- *Rotella ricambio*
- *Sacchetti riscaldanti*
- *Farmacia pronto soccorso collettivo*
- *Pelli foca di ricambio*
- *Colla per pelli*
- *Barella gonfiabile o accoppiatori*
- *Nastro americano*
- *Accendino*
- *Sciolina*
- *Pila frontale per emergenza*

Farmacia :

- *Bende*
- *Fazzolettini disinfettanti*
- *Cerotti*
- *Antipiretici antidolorifico*

GITA ALPINISTICA

- *Piccozza leggera max 60 cm*
- *Ramponi leggeri per neve dura o classici se roccia*
- *Imbracatura da scialpinismo leggera*
- *Piumino pesante o giacca alta quota*
- *2 fettucce, 2 cordini per prusik*
- *1 chiodo ghiaccio a vite*
- *2 moschettoni a ghiera*
- *piastrina*
- *corda 9 da 40 mt ogni 3-4 alpinisti*

Per gita di più Giorni

- *Zaino 35 50 lt*
- *Sacco letto o pelo*
- *Calze e intimo di ricambio*
- *Pila frontale*
- *Spazzolino e dentrificio , sapone*
- *Tesserino CAI*
- *Tenda e materiale per bivacco se previsto*