



ALPINSCHULE
SEXTEN-DREI ZINNEN
SCUOLA DI ALPINISMO
SESTO-TRE CIME DI LAVAREDO

Lista di attrezzatura per escursioni con le racchette da neve:

La Scuola di Alpinismo offre racchette, ciaspe ed ARVA.

I partecipanti devono rifornirsi di:

- Scarponi alti ed eventualmente ghette (Scarpe normali, anche impermeabili non sono adatte per la neve fresca.)
- Calze calde da sci o escursionismo
- Vestiti da escursionismo caldi o tute da sci leggere (Vestiti da sci molto pesanti sono troppo caldi per camminare.)
- Maglietta da usare come cambio
- Giacca calda (per le pause e la discesa)
- Guanti (eventualmente un paio sottile per la salita e uno pesanti per la discesa.)
- Cappello
- Sciarpa
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Zaino
- Bibite (con temperature fredde occorre un termos, per escursioni lunghe occorre al minimo un litro a testa.)
- Approvvigionamento
- Fotocamera
- Soldi (per eventuali soste in rifugi)

Attenzione: Non portare abbigliamento adatto è un rischio per la sicurezza, ma è anche importante non trascinare peso inutile .

Le escursioni con le racchette da neve vengono fatte anche in caso di maltempo. Ad alto rischio di valanghe o altre condizioni sfavorevoli il programma potrebbe subire delle variazioni.