



## COSA PORTARE IN MONTAGNA IN ESTATE IN INVERNO IN VALIGIA E NELLO ZAINO

### PER LE ESCURSIONI ESTIVE ED INVERNALI

- ✂ scarponcini medi da trekking (un buon paio e' sempre consigliato non risparmiare sugli scarponi sono molte essenziali per evitare vesciche o altri inconvenienti)
- ✂ ZAINO DA TREKKING DI CIRCA 30 LITRI consigliato uno zaino con retina antisudore e con coprizaino (in vendita o in prestito in hotel da 25 o da 36 litri)
- ✂ Bastoncini telescopici (in vendita o in prestito in hotel)
- ✂ Borraccia o thermos (in vendita o in prestito in hotel)
- ✂ T-shirt, se possibile traspiranti in polipropilene (anche una di ricambio)
- ✂ Calze da trekking antisudore traspiranti (consigliate quelle delle Thorlo o Lorpen)
- ✂ 1 Pile leggero, 1 medio o più pesante (sistema a cipolla)
- ✂ K-way o poncho in caso di pioggia (poncho in vendita in hotel)
- ✂ Giacca a vento media
- ✂ Pantaloni da trekking lunghi tipo Montura/Quecha (consigliati sempre lunghi per evitare nel futuro problemi alle articolazioni) o quelli con cerniera che si possono fare corti
- ✂ Berretto o fascia, guanti (il tempo in montagna può cambiare repentinamente)
- ✂ Cappellino per il sole o bandana (in vendita in hotel)
- ✂ Occhiali da sole
- ✂ Creme da sole, stick per le labbra con protezione minimo 15 per pelli sensibili
- ✂ Fotocamera, binocolo, bussola, altimetro, pronto soccorso, accendino, frontalino, batterie

### SCI E ESCURSIONI CON LE RACCHETTE DA NEVE

- ✂ Sci da discesa da fondo o snowboard, bastoncini,
- ✂ Scarponi da sci, o da fondo
- ✂ Guanti più pesanti
- ✂ Giacca o piumino
- ✂ Racchette da neve (ciaspole) (in prestito o in vendita in hotel)
- ✂ PER I BAMBINI moon-boot, slitta, bob, padella

### SCIALPINISMO IN QUOTA OLTRE I 3000 METRI

- ✂ Sci con attacchi da scialpinismo, scarponi, bastoncini, pelli di foca
- ✂ Rampant, ramponi, picozza, cordino, arwa, pala, sonda e buon allenamento

### IN ESTATE PER LE FERRATE O SENTIERI ATTREZZATI, ATTRAVERSATE, ARRAMPICATE

- ✂ Set da ferrata, casco, imbragatura tutto omologato
- ✂ Cordino di circa 2 metri, moschettoni, rinvii, dadi, camelots, fettucce, dissipatore, discensore, (GriGri Reverso, Tubs, otto)
- ✂ PER ATTRAVERSATE Corda per progressione su ghiacciaio, ramponi, picozza, imbrago
- ✂ PER TREKKING DI PIU' GIORNI frontalino, batterie, tenda, sacco a pelo, sacco lenzuolo, materassino, fornellino, padelline, set di posate e alimenti

### PER IL CENTRO BENESSERE DELL'HOTEL

- ✂ Ciabatte, costume, accapatoio, tuta da ginnastica

Orianna e Giulio, vi augurano  
un buon viaggio e buon soggiorno!!!!