

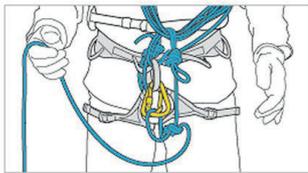
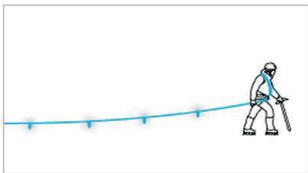
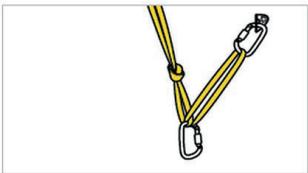
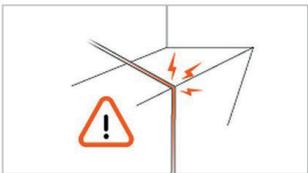
El material básico para una ascensión de alpinismo con nieve:

- Mochila de día (30 o 40 litros)
- 1 piolet clásico
- 1 cuerda simple (50 metros mínimo)
- 1 arnés
- 1 tornillo para hielo
- 1 gancho para Abalakov
- Casco
- Aparato de aseguramiento
- Crampones regulados con sistema antisnow
- Botas de alpinismo calientes, impermeables y cramponables
- Guetres o polainas para nieve
- 2 cintas grandes y 2 mosquetones a rosca
- Kit para rescate en nieve
- Material de orientación: mapa, altímetro, brújula, GPS
- 1 linterna frontal con pilas nuevas
- 1 manta de supervivencia
- 1 par de calcetines calientes + 1 par de recambio
- 1 pantalón caliente y cortaviento
- Ropa interior de deporte
- Jersey de forro polar
- Chaqueta cortaviento con capucha (tipo Gore Tex)
- Un cubrepantalón cortaviento tipo Gore Tex
- Un plumón caliente
- 1 par de guantes ligeros + 1 par de guantes calientes
- 1 gorro o cinta polar
- 1 par de gafas categoría 4 + 1 par de recambio
- Crema solar de alta protección
- 1 botiquín de primeros auxilios individual
- Algunos tentempiés de ascensión + algo «salado»
- 1 cantimplora
- 1 navaja
- ...

Ver todos los consejos técnicos en alpinismo:



● Basiques activités ● Progression - Déplacement ● Descente ● Secours

 <p style="font-size: small;">Trois types d'encordement avec ou sans anneaux de buste</p>	 <p style="font-size: small;">Approche glaciaire encordée à deux</p>	 <p style="font-size: small;">Installer un relais triangulé</p>	 <p style="font-size: small;">Principaux dangers lors de l'utilisation d'une corde</p>
--	---	---	---