

## Materiali base per un'ascensione su neve:

- Zaino per una giornata (da 30 a 40 litri)
- una piccozza classica
- una corda semplice (da 50 m come minimo)
- un'imbragatura
- un chiodo da ghiaccio
- un gancio multifunzione per gli Abalakov
- il casco
- il dispositivo di assicurazione
- un paio di ramponi regolabili, con placche antizoccolo
- scarponi da alpinismo caldi, impermeabili e adatti ai ramponi
- ghette o stop-tout
- 2 fettucce lunghe + 2 moschettoni a vite
- un kit per eventuale caduta/recupero in/da crepaccio
- il necessario per l'orientamento (carte, altimetro, Gps)
- una lampada frontale caricata con pile nuove
- un telo termico
- un paio di calze calde + un paio di calze di ricambio
- un paio di guanti leggeri
- pantaloni caldi e antivento
- intimo per attività sportive
- un pile
- abbigliamento antivento con cappuccio (tipo Gore Tex)
- sovrapantaloni antivento /tipo Gore Tex)
- un piumino caldo e isolante
- un paio di guanti leggeri + un paio di guanti caldi
- un cappello di lana o una fascia frontale per proteggere fronte e orecchie
- un paio di occhiali di categoria 4 + un occhiale di ricambio
- crema solare ad alta protezione
- una farmacia per uso individuale
- un po' di viveri di conforto da utilizzare durante la salita + qualche stuzzichino salato
- una borraccia
- un coltello

...

Guardare i consigli tecnici della sezione alpinismo:



Basi dell'attività
 Progressione - Spostamento
 Discesa
 Soccorso



Tre tipi di legatura con o senza anelli intorno al busto



Avvicinamento su ghiacciaio cordata a due



Installare una sosta a triangolo



Principali pericoli nell'utilizzo di una corda