



MATERIAL NECESSARI PER AL TEU VIATGE D'ESQUÍ DE MUNTANYA:

MATERIAL DUR

- Esquís amb fixacions de travessa. Aconsellem que els esquís tinguin un ample mínim de platí de 90 mm per a aprofitar al màxim les baixades en neu pols, encara que no és imprescindible.
- Pells
- Ganivetes
- Bastons d'esquí
- Botes d'esquí de muntanya
- Grampons
- Piolet
- Material de seguretat allau (pala, sonda, Arva)
- Motxilla amb capacitat de 30 L i amb porta esquís.

ROBA

Aquesta llista inclou una sèrie de consells sobre les peces de roba necessàries, però no cal que siguin l'últim model! Tot i que aconsellem que siguin peces lleugeres, calentes i còmodes.

Per al cap

- Gorro (barret) calent, cinta i buff per al coll.
- Ulleres d'esquí paravents i ulleres de sol amb protecció UV4.
- Es recomana ús de casc d'esquí

Per al Cos

Roba interior tècnica: samarretes i pantalons interiors llargs per sota dels pantalons. Preferiblement de llana Merino, ja que és molt transpirable i anti-bacteriana, reté menys olors que la roba sintètica.

Folre polar o peça de roba sintètica que vagi bé sota el Gore-Tex.

Jaqueta de plomes o Primaloft per a mantenir la calor una vegada que s'arriba al cim o per dies de fred.

Peca de roba exterior impermeable tipus Gore-Tex transpirable, talla vents i impermeable.

Pantalons tipus Soft Shell i/o també és aconsellable un pantaló per sobre de Gore-Tex pels dies de neu humida, dies de fred o amb vent.



Guants lleugers i guants calents, aquests últims impermeables tipus Gore-Tex. Es recomana guants de seda per l'interior dels guants.

Pels peus

Mitjons d'esquí. Millor de llana merino ja és molt transpirable i anti-bacteriana, reté menys olors que la roba sintètica. Pensa-hi si t'has de tornar a equipar.

Equipatge i varis

- Cantimplora o Camelback 1L, Termo, navalla de butxaca, cinta americana, crema solar protecció 50.

Kit bàsic d'emergència

La teva medicació habitual, conjunt d'apòsits adhesius, elastoplast, compreses desinfectants, medicaments per al dolor (tipus aspirina o ibuprofè), es recomana antibiòtic d'ampli espectre.