

MATERIAL NECESARIO PARA TU VIAJE DE ESQUÍ DE MONTAÑA

MATERIAL DURO

- Esquís con fijaciones de travesía. Recomendamos los esquís con un ancho de patín mínimo de 90 mm para aprovechar al máximo los descensos en nieve polvo, aunque no es imprescindible.
- Pielés
- Cuchillas
- Bastones
- Botas de Travesía
- Crampones
- Piolet
- Material seguridad avalancha (pala, sonda, Arva)
- Mochila capacidad 30 L y con portas esquís.

PRENDAS

Esta lista incluye una serie de consejos sobre las prendas necesarias, aunque no falta tener el último modelo de la tienda. Pero sí, os aconsejamos prendas ligeras, cálidas y cómodas.

Para la Cabeza

- Gorro cliente, cinta y buff para el cuello.
- Gafas de ventisca y gafas de sol con protección UV4.
- Casco de esquí (recomendado)

Para el Cuerpo

- **Ropa interior técnica:** camisetas y mallas largas para debajo de los pantalones. Preferiblemente de Lana Merino ya que es muy transitable y anti bacteriana, por lo que retiene menos olores que las prendas sintéticas.
- Forro Polar o prenda sintética que deslice bien bajo el Gore-Tex.
- Plumas o Primaloft para mantener el calor una vez que se hace la cumbre o días fríos. Prenda exterior impermeable tipo Gore-Tex transpiraba, corta viento e impermeable.
- Pantalones tipo Soft Shell y/o también es aconsejable un pantalón tipo funda de Gore-Tex para los días de nieve húmeda, días fríos o con viento.
- Guantes ligeros y guantes calientes estos últimos impermeables tipo Gore-Tex. Aconsejable guantes de seda para interior de guantes.

Para los Pies

- Calcetines de esquí. Mejor de lana merino ya que tiene la ventaja de ser muy transpirable y anti bacteriana, por lo que retiene menos olores que los materiales sintéticos. Piensa en ello si tienes que volver a equiparte.

EQUIPAJE Y VARIOS

- Cantimplora o Camelback 1l.
- Termo
- Navaja de bolsillo
- Cinta americana
- Crema solar índice 50.

KIT BÁSICO DE EMERGENCIA

- Tus medicamentos habituales
- Conjunto de apósitos adhesivos
- Elastoplast
- Compresas desinfectantes
- Medicamento para el dolor (tipo aspirina o ibuprofeno)
- Se recomienda antibiótico de amplio espectro

