

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.
- Peça 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 antibacteriana, 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

