

## ***ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA NECESSARI***

Caratteristica delle escursioni invernali sono le basse temperature, pertanto si consiglia un abbigliamento adeguato, possibilmente a strati; i mono-capi come ad esempio tute da sci, tengono effettivamente caldo ma, poiché si è in movimento queste non permettono un'adeguata traspirazione durante lo sforzo, e quindi si suda parecchio.

Indumenti indispensabili sono: giacca a vento, pile, pantaloni impermeabili-antivento, sotto-pantaloni in lana o pile, berretto, guanti caldi, calzettoni lunghi di lana. Ciascuno poi si regola secondo le proprie abitudini anche per l'eventuale maglietta di ricambio.

Per quanto riguarda l'attrezzatura specifica si consiglia: Zaino di piccole-medie dimensioni (da giornata) con coprizaino impermeabile (potremmo anche camminare sotto una nevicata), ghette, scarponi pesanti impermeabili (sconsigliati i dopo sci), bastoncini telescopici (utili per la progressione), racchette da neve o ciaspole (per chi le possiede).

Essendo un'attività svolta durante il periodo invernale è consigliabile tenere nello zaino un thermos (0,5-1 litro) con bevande calde (the).