



Zaino circa 30 l



Intimo sportivo
(+ ricambio)



Scarponi caldi e impermeabili (Gore-Tex)
con suola ramponabile



Pantaloni caldi e
antivento



Sovra pantaloni
impermeabili



Pile



Giacca in Gore-Tex



Piumino leggero



Calze calde
(+ ricambio)



Berretto caldo



Cappello per
sole



Guanti caldi
(tipo da sci)



Ghette



Crema alta
protezione



Occhiali da sole
filtranti



Snack
(frutta secca,
cioccolato..)



Thermos



Bastoncini da
trekking



Imbracatura



Ramponi



SE È PREVISTO UN PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO



Lampada frontale



Spazzolino
e dentifricio



Sacco lenzuolo