|  |
| --- |
| MATERIAL INDIVIDUAL (por persona) |
| Ropa Técnica de Invierno para hacer alpinismo/esquí de montaña:   * Pantalón de montaña invernal. * Camiseta y malla térmica. * Capa de abrigo (polar, primaloft o similar). * Chaqueta gore tex. |
| Ropa interior de recambio. (camiseta y calcetines) |
| Guantes para nieve y guantes finos. (Recomendable guantes de repuesto) |
| Protección solar y para el frío (gorro, braga, gafas y crema protectora). |
| Mochila con capacidad suficiente para guardar todo el material y con soporte para piolet/s. |
| Bastón/es. (recomendable telescópicos) |
| Botas de Alpinismo. (rígida, de caña alta,de piel o plástico) |
| Crampones técnicos con anti-boot ajustados a las botas |
| Polainas. |
| Casco de escalada homologado. |
| 2 piolets técnicos. |
| Arnés de escalada o alpinismo. |
| Cabo de anclaje con mosquetón. |
| Asegurador para cuerdas dobles |
| 5 mosquetones de seguridad. 2 HMS y 3 tipo B |
| Anillo o cordino de reunión. |
| 2 Cordinos para realizar nudos bloqueadores (tipo Machard) |
| 1 cuerda doble (1/2) dinámica de 60m. |
| 4 tornillos de hielo |
| 4 cintas disipadoras |
| Frontal con pilas cargadas |
| Bebida (envase) y comida (ración para cada actividad de 5h cada día) |
| Teléfono con batería |
| Libreta para tomar apuntes y lápiz. |
| Material de Orientación. |
| Mapa zona Aneto Maladeta |
| Brújula y GPS |
| Equipo de seguridad |
| DVA o ARVA (de 3 antenas) |
| Pala |
| Sonda |
| BOTIQUÍN\* |

Anexo I

\*\*CUALQUIER DUDA O FALTA DE MATERIAL CONSULTAR PREVIO AL DÍA DE LA ACTIVIDAD O CURSO\*\*

**Botiquín y lesiones**

En el botiquín debemos incluir todos los medicamentos personales que necesitemos diariamente o en el periodo que compone la actividad.

Así como informar al INSTRUCTOR de cualquier enfermedad o lesión es importantísimo para adaptar la actividad.