|  |
| --- |
| 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) |
| Botas de esquí de montaña. |
| Esquís de montaña.  |
| Pieles de foca. |
| Cuchillas. |
| Bastones. (recomendable telescópicos) |
| Protección solar y para el frío (gorro, braga, gafas y crema protectora). |
| Guantes para nieve y guantes finos.(Recomendable guantes de repuesto) |
| Mochila con capacidad suficiente para guardar todo el material y con soporte para piolet. |
| Arnés de alpinismo o anillo de cinta (5 metros) para realizar arnés de fortuna |
| 2 Mosquetones HMS |
| Casco de escalada o esquí de montaña. |
| Crampones ajustados a las botas de esquí. |
| Piolet de travesía. |
| 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 (recomendable de 3 antenas) |
| Pala |
| Sonda |
| BOTIQUÍN\* |

ANEXO I

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

**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.