

MATERIAL NECESSARI PER REALITZAR ACTIVITAT DE DOS DIES AMB RAQUETES DE NEU

Et recomanem que tinguis especial cura en l'elecció del teu equipament perquè contribueix molt a l'èxit de la teva sortida. El pes és decisiu; sempre has de valorar la relació pes/confort per trobar un bon equilibri. Com que les condicions meteorològiques poden ser molt variables, és millor portar capes fines en lloc de tenir una peça de roba gran. És imprescindible mantenir-se sec en totes les circumstàncies.

Botes de caminar

- Botes de canya alta per fer raquetes de neu (càlides i impermeables, que subjectin bé el turmell).

Motxilla

- Motxilla volum mínim 40 L (millor gran que petita). Planificar espai per al pícnic.
- Un consell en cas de neu: encara que tinguis “cubre” per la motxilla, protegeix sempre les teves pertinences en una bossa de plàstic (bossa d'escombraries gran), dins de la motxilla.

Roba

Pel que fa a la roba interior (samarretes, boxers, mitjons), eviteu el cotó que és pesat, fred i s'asseca molt lentament. Millor tèxtils tècnics sintètics, o llana (merino). Són més càlides, s'assequen ràpidament i no fan olor!

- 1 samarreta tècnica de màniga llarga
- 1 Forro Polar.
- 1 Jaqueta Gore-tex.
- 1 malles tèrmiques.
- 1 pantalons tipus Gore-tex.
- 1 parell de mitjons de llana merino. (*recomanable*)
- 1 parell de guants de llana.
- 1 parell de guants de Gore-tex.
- 1 parell de guants de seda fins.
- 1 Gorro.
- 1 Buff.
- 1 cantimplora de 1'5 litres, isotèrmica millor.
- Gorra.
- Ulleres de sol (categoria 4)

GUIES DE MUNTANYA I BARRANCS AMA DABLAM

- Ulleres de Ventisca.
- Protector solar, protector solar labial
- 1 parell de pals telescòpics. *(opcionals)*
- Opcional: càmera, prismàtics, etc...
- 1 jaqueta de ploma. *(recomanable)*
- Roba de recanvi (samarreta, roba interior, mitjons).
- Llanterna tipus frontal.
- Farmaciola personal - Elastoplast, apòsits de “segona pell”, compreses, medicaments per a malalties comunes: diarrea, restrenyiment, mal de coll, mal de cap, dolor, al·lèrgies...
- Higiene personal: tovallola tècnica, paper higiènic, raspall de dents... (depenent de cada un)
- Polaines si els pantalons no cobreixen efectivament la part superior de la sabata. *(opcional)*

**El guia sempre porta farmaciola de primers auxilis.*

GUIES DE MUNTANYA I BARRANCS AMA DABLAM

www.guiesamadablam.com

info@guiesamadablam.com

Instagram Guies Ama Dablam

Facebook Guies Ama Dablam

Tripadvisor Guies Ama Dablam

T. 615233442



MATERIAL NECESSARI PER SORTIDA DE 2 DIES AMB RAQUETES DE NEU