

MEMO ZAINO ALPINISMO

Elenco di cose da non dimenticare

ABBIGLIAMENTO

Calze

[Intimo / base layer](#)

[Pile leggero / mid layer](#)

[Pile antivento / softshell](#)

[Guscio / hardshell](#)

[Piumino](#)

[Guanti leggeri / pesanti](#)

Berretto / buff

Intimo di ricambio

[Scarponi](#)

[Scarpe da avvicinamento](#)

DISCLAIMER: l'alpinismo è un'attività potenzialmente pericolosa e Mountainreview.it non si assume alcuna responsabilità circa l'esattività e la correttezza dell'elenco sopra riportato, che deve sempre essere verificato da chi si appresta ad utilizzarlo in funzione dell'itinerario e dell'attività in programma.

Clicca sui link e leggi le recensioni!

ATTREZZATURA DI BASE

[Casco](#)

[Imbrago](#)

Moschettoni a ghiera

Rinvii

Cordini / fettucce

[Discensore / assicuratore](#)

[Corda / mezze corde](#)

ATTREZZATURA PER ROCCIA

[Scarpette](#)

Portamagnesio

[Friend, dadi e cava-nut](#)

Martello

Chiodi

ATTREZZATURA PER GHIACCIO

[Piccozza](#)

[Ramponi](#)

Viti da ghiaccio

Gancio per abalakov

(*) telo termico, cerotti e benda, nastro americano, cordino / stringa di riserva, coltellino.

PROTEZIONE DAL SOLE

Occhiali da sole

Berretto con visiera

Crema solare

Burro e cacao

ALIMENTAZIONE

Borraccia / sacca idrica

Barrette / gel / snack

Sali minerali

ACCESSORI

Cartina / relazione

[GPS](#)

[Pila frontale](#)

Kit d'emergenza (*)