



## RITIRO

# I ghiacciai cristallini del Rosa, per attivare la nuova biologia cristallo

8-11 luglio 2019

Ghiacciai del Monte Rosa - Valle d'Aosta

### Abbigliamento MINIMO e accessori richiesti

- Occhiali di protezione per il sole (l'irradiazione solare in estate in quota è molto forte)
- Crema solare, minima protezione 30
- Burro di cacao per alta montagna
- Cappellino o buff per il sole
- Berretto per freddo e vento
- Guanti
- Pantaloni lunghi
- Sovrapantaloni antivento
- Calze sportive tecniche
- Intimo maniche corte
- Strato maniche lunghe (es. felpa, pile, ecc.)
- Strato antivento (es. gilet, maniche lunghe, ecc.)
- Strato esterno: guscio (antivento e antipioggia)
- 2 borracce oppure bottigliette d'acqua
- Tappi per le orecchie (non si sa mai se il nostro compagno di stanza russa)
- Un thermos (permette di poterci dissetare nonostante le temperature esterne siano torride o rigide).

*Questo è l'abbigliamento minimo, se qualcuno è particolarmente freddoloso aggiunga uno o più strati.*

### Materiale alpinistico individuale necessario

- Scarponi da montagna
- Imbragatura
- Ramponi da ghiacciaio (non ramponcini da trekking)
- Piccozza
- Casco

### Materiale alpinistico individuale facoltativo

- N. 1 moschettone
- Bastoncini da trekking (facoltativi ma consigliati)
- Cordino o allonge
- Il coprizaino, molto utile nel caso di brutto tempo

*NB: tutto il materiale alpinistico necessario all'occorrenza può essere noleggiato.*

### Materiale alpinistico fornito dalla guida

- Corde
- Chiodi
- Moschettoni
- Allonge