

## **Ropa especial**

- 1er capa (parte superior e inferior): ropa interior térmica
- 2a capa (parte superior): forro polar, cortaviento o chaquetas análogas
- 2a capa (parte inferior): pantalones softshell para alpinismo
- 3a capa (parte superior e inferior): ropa cortaviento/impermeable (chaqueta y pantalones) adecuada para alpinismo
- 4a capa (parte superior): chaqueta ligera de plumas con capucha o chaqueta sintética análoga para temperaturas hasta -15°C
- Calcetines gruesos (calientes) y de grosor medio
- Guantes finos, resistentes al viento
- Guantes cálidos para temperaturas hasta -15°C
- Gorro
- Buff, bandana, gorra o gorrito ligero

## **Objetos personales**

- Cantimplora y/o termo de 1 litro
- Linterna frontal con autonomía mínima de 12 horas
- Mini botiquín personal (por ejemplo: tiritas para ampollas, bálsamo labial contra resfriados)
- Gafas de sol con protección UV factor 3 o 4
- Protector solar y bálsamo labial con factor de protección UV 50
- Seguro de accidentes en montaña

## **Para la cabaña**

- Artículos de higiene personal
- Funda higiénica para saco de dormir de seda o algodón

## **Equipo de alpinismo**

- Mochila de 35-40 litros
- Botas de alta montaña para ascensiones de 4000-5000 m con posibilidad de fijación de crampones semiautomáticos
- Arnés de seguridad
- Casco

- Crampones con sistema antiadherente

- Piolet

El guía llevará equipo de alpinismo colectivo (cuerda, cintas, tornillos de hielo, friends, seguros y demás), además de botiquín de primeros auxilios y medios de comunicación