



*Miki Oprandi | Guida Alpina*

## **MATERIALE SALITE ALTA MONTAGNA**

### **Abbigliamento di base:**

scarponi, calze, pantaloni, eventuale calzamaglia, maglia, sotto pile, pile, giacca.  
guanti, fascia/berretto.

### **Attrezzatura tecnica individuale :**

zaino, ramponi, imbrago, piccozza, caschetto, occhiali.

### **Vario:**

crema protettiva e protezione labbra, se pernottamento rifugio: sacco lenzuolo, ricambi intimo, mat. di igiene personale, (consigliati tappi orecchie), scarpe trekking, pantaloncini, lampada frontale, borraccia.

### **Memo:**

macchina fotografica, abbigliamento a scelta personale, thermos, cibo, valuta e documenti.

Miky Oprandi Guida Alpina - Maestro di Alpinismo

iscr albo prof. n° 172

[www.mondomontagna.com](http://www.mondomontagna.com)

[info@mondomontagna.com](mailto:info@mondomontagna.com)

tel. Italia: +393385267436

tel Svizzera: +41764760565

skype: moprand

facebook: miki oprandi michelangelo