



## CHECK LIST PARA ALPINISTAS por **THOMAZ BRANDOLIN**

### VESTIMENTAS

- 01 par de botas duplas
  - 01 par de crampons
  - 01 par de botinhas forradas para pernoite
  - 01 par de polainas
  - 02 pares de meias finas (tipo 1ª. pele) para a escalada – material sintético
  - 02 pares de meias grossas para escalada (aqui a ideia é combinar a meia fina com a grossa, formando um “sistema” de proteção e aquecimento dos pés, mas cada um faz o que achar melhor ou está acostumado: pode ser um par de meias finas e outro de meias médias ou grossas, ou 3 pares etc)
  - 01 par de “sistema” de meias para dormir
  - 01 underwear (1ª. pele) para as pernas – de preferência grosso
  - 01 calça ou “bibs” (jardineira) de escalada – material como pile, fleece, polartec, etc.
  - 01 calça ou “bibs” de nylon, de preferência goretex ou similar
  - 02 cuecas (H) ou calcinhas (M)
  - 02 blusas “1ª. pele” – 01 fina e 01 grossa, ou da preferência pessoal
  - 01 jaqueta de escalada – material tipo pile, fleece, polartec etc
  - 01 jaqueta de nylon, de preferência goretex ou similar
  - 01 jaqueta forrada com pena de ganso ou similar
  - 02 pares de luvas finas ou médias de material sintético (tipo 1ª. pele)
  - 01 par de luvas grossas de escalada ou esquis (outra opção: 01 par de luvas grossas de material tipo “dachstein” + 01 par de luvas de goretex)
  - \*(recomendável) 01 par de luvas forradas de pena de ganso ou similar
- 
- 01 balaclava (gorro integrado que protege cabeça e pescoço)
  - 01 lenço para cabeça ou pescoço
  - 01 par de óculos de escalada
  - 01 par de óculos de esquis

### MATERIAL DE CAMPING

- 01 saco de dormir para -25° (recomendável) forrado com pena de ganso ou similar
- 01 colchonetes isolantes – infláveis e/ou de espuma
- 01 mochila cargueira de 60 a 80 litros
- 01 kit de prato, caneca, talheres e canivete
- 01 garrafa térmica de aço de 1 litro
- \*01 GPS (opcional)
- \*01 Altímetro (opcional)

### EQUIPAMENTO DE ESCALADA

- 01 Piqueta
- 01 par de bastões de esquis
- 02 mosquetões de trava
- 04 mosquetões sem trava
- 01 par de ascensores tipo “jumar”
- 01 par de *snowshoes* (raquetas)
- 50 metros de corda de 11 mm
- 01 boudrier
- 01 aparelho de descida tipo “oito” ou similar
- Várias fitas tubulares de diferentes tamanhos