



## EQUIPO PARA CURSO DE ESCALADA EN HIELO 1

### EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO:

- Ropa interior térmica larga.
- Chaqueta y pantalón impermeable.
- Chaqueta de polar.
- Recomendable parca de plumas para la noche.
- Recomendable pantalones de polar o similar para la noche.
- 3 pares de calcetines.
- Botas de plástico o cuero impermeables y **cramponeables**.
- Polainas.
- Gorro.
- 2 pares de guantes impermeables (al menos uno impermeable).
- Gafas de sol.
- Protector solar labial y de piel.
- Saco de dormir de montaña.
- Colchoneta.
- Mochila de unos 70 litros.
- Arnés.
- Dos mosquetones de seguridad.
- Descendedor (ATC, Reverso, etc.) con mosquetón de seguridad.
- Cinta de autoseguro con mosquetón de seguridad.
- Cordón para autoseguro de 6-7 mm aprox. 5 metros para cortar.
- Navaja de montaña.
- Casco.
- Crampones (asegurarse que sean compatibles con las botas).
- Piolets técnicos.
- Bastones de esquí.
- Botella de plástico no retornable para llevar agua.
- Frontal con pila de recambio.



**Enseres personales de comida:**

- Cubiertos, plato y tacho para bebestibles.

**Enseres comunes (por cordada de 2 ó 3):**

- 2 ollas de 2 litros.
- Fósforos o encendedor.
- Cocinilla y combustible para cinco días.
- Carpa.
- Cuerda de 60 metros (preferente dry).
- 5 -6 tornillos de hielo.
- 5 cintas expres.
- Cinta de reunión con 3 mosquetones de seguridad.
- Abalakov (si disponen).
- Botiquín.
- Carpa.

**Importante:** dividirse por cordada para tema alimentación y campamento en el lugar donde se desarrollará la actividad.