

## SUGGERIMENTI PER L'ABBIGLIAMENTO DA PORTARE NELL'ARTICO

### I MAGNIFICI QUATTRO

Ovvero il numero di strati necessari ad affrontare il gelo artico



#### 1° strato

Serve per mantenere inalterata il più possibile la temperatura corporea. Biancheria e calzamaglie devono essere sottili, non ingoffare.

#### 2° strato

Perfetti maglie e pantaloni (attillati) in tessuto tecnico, che permettono la traspirazione ma proteggono dal freddo.

#### 3° strato

Vanno bene i pantaloni da sci, o da escursionismo invernale, idrorepellenti. La sciarpa serve per proteggere il viso dal vento.

#### 4° strato

Regola base: mai senza il cappello calato sulle orecchie. Per la giacca a vento, assicuratevi che abbia le cuciture termosaldate.