

CAI MONFALCONE - ALPINISMO GIOVANILE
ELENCO PER 3 GIORNI rifugio Marinelli Luglio 2014

(chi soffre di nausea in corriera porti con sé sacchetto e medicinali tipo Travelgum)

 **Abbigliamento da indossare al ritrovo:**

- pedule da trekking (controllate che vadano ancora bene e che non siano rotte)
- Calzettoni
- Pantaloni montagna
- Maglietta leggera maniche corte (cotone o tessuto traspirante)
- Camicia o felpa leggera o pile leggero
- Berrettino per il sole

 **Da portare nello zaino:**

- sacchetti di plastica dove tenere i vestiti
- coprizaino antipioggia
- ombrellino pieghevole
- Pile o maglione
- Giacca a vento in Goretex o simile (no piumino, no Kway)
- Berretto invernale
- Guanti 1 paio
- 2 Magliette leggere maniche corte di ricambio + maglietta rossa Cai per la sera
- Fazzoletti da naso
- Penna
- telo di plastica per sedersi (x es. sacco immondizie familiare)
- Cerotti, bustine disinfettante, compeed
- Occhiali da sole
- crema da sole con elevata protezione
- Burro cacao
- Pantaloni di ricambio
- Braghe fondo o braghe tuta da usare come pigiama
- Maglietta maniche lunghe come pigiama
- 2 calzettoni di ricambio
- 2 mutande di ricambio
- pila frontale con batterie nuove
- ciabatte plastica non infradito
- sacco lenzuolo
- 1 asciugamano ospite
- 1 spugnetta tipo Vileda piccola (quelle quadrate) oppure tipo pelle di daino
- bustina di plastica per le cose da bagno
- 1 saponetta piccola o sapone liquido in confezione piccola in sacchetto di nylon
- 1 spazzolino (piccolo da viaggio)
- 1 dentifricio (tubetto piccolo da viaggio)
- 1 pettine

- Deodorante leggero
- bustina con salviettine umide
- portafoglio con identità, tessera cai, tessera sanitaria, euro.
- sacchettone dove tenere i propri vestiti quando sono diventati puzzolenti
- Cellulare: non necessario, durante le escursioni deve restare spento.
- Macchina fotografica consigliata.
- merendine energetiche, frutta secca, ecc.
- Panini, acqua, frutta per il I° giorno (poi ci saranno pranzi al sacco del rifugio, chi vuole può portare cibo per il secondo giorno se non deperibile)
- Imbrago
- Casco
- set da ferrata
- cordino in kevlar da 5mm lunghezza mt 1,5

Attenzione al peso del vostro zaino, portate solo lo stretto indispensabile, non esagerate con l'acqua.



Da portare nel borsone da lasciare in macchina:

- Scarpe da ginnastica
- Ricambio completo
- Qualcosa di confezionato da rosicchiare per il viaggio di ritorno