



**ALPINISMO GIOVANILE**  
**CAI MONFALCONE**  
(Rif. Biella 2.326m. – 8/9 luglio 2017)  
Elenco per 2 giorni



→ **Chi soffre di nausea in corriera porti con sé sacchetto e medicinali tipo Travelgum,**

**Abbigliamento da indossare al ritrovo:**

- Calzettoni
- Scarpe comode (da ginnastica, da lasciare in corriera ad inizio escursione)
- Pantaloni montagna
- Maglietta leggera maniche corte (meglio se di tessuto traspirante)
- Camicia o pile leggero
- Berrettino per il sole

**Da portare nello zaino:**

- Sacchetti di plastica dove tenere i vestiti
- Coprizaino antipioggia
- Ombrellino pieghevole
- Maglia in pile
- Giacca a vento in Goretex o simile (no piumino, no Kway)
- Berretto in pile
- Guanti
- 2 magliette leggere maniche corte (1 di ricambio e 1 per la sera in rifugio)
- 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 e burro cacao per le labbra
- Pantaloni da fondo o della tuta o calzamaglia da usare come pigiama e/o ricambio
- 1 paio calzettoni di ricambio
- 1 paio di mutande di ricambio
- Ciabatte plastica (non infradito)
- Sacco lenzuolo (no sacchi a pelo; le coperte le troveremo in rifugio)
- 1 asciugamano piccolo in spugna (quello del bidet) o microfibra se lo avete
- 1 spugnetta tipo Vileda piccola (quelle quadrate) oppure tipo pelle di daino
- Bustina di plastica piccola piccola per le cose da bagno
- 1 saponetta piccola o sapone liquido in confezione piccola (tipo quelle da hotel) in sacchetto di nylon
- 1 spazzolino e 1 dentifricio (tubetto piccolo da viaggio)
- 1 pettine
- Deodorante leggero
- Bustina con salviettine umide
- Portafoglio con identità, tessera CAI, tessera sanitaria, soldini
- Sacchettone dove tenere i propri vestiti quando sono diventati puzzolenti
- Macchina fotografica consigliata - Cellulare: non necessario, spento (non sarà possibile ricaricarlo)
- Pila (meglio se frontale) con batterie cariche
- Merendine energetiche, frutta secca, ecc. (evitare cioccolata ... si scioglie!)
- Panini, acqua, frutta per il 1° giorno (chi vuole porti cibo per il secondo giorno)

⇒ **Non esagerare con acqua; pesate ogni singolo pezzo e se si hanno dubbi scegliere il più leggero**

**Da portare nel borsone da lasciare in corriera:**

- pedule da trekking da indossare scesi dal pullman** (controllate il numero e le condizioni! NO VECCHIE!)
- Ricambio completo
- Qualcosa di confezionato da rosicchiare per il viaggio di ritorno