

## CAI - ALPINISMO GIOVANILE Monfalcone (GO) 2018 Cave del Predil

(chi soffre di nausea in pulmino provveda a sedersi nei posti avanti, portare con sé sacchetto di nylon e assumere antivomito tipo Travelgum, Xamamina, ecc.).

### **Abbigliamento da indossare al ritrovo:**

- pedule da trekking (controllate che non siano cresciuti i piedi dall'ultima gita)
- Calzettoni da montagna
- Pantaloni lunghi da escursione
- Maglietta leggera maniche corte (in cotone o sintetica traspirante)
- Camicia o felpa leggera maniche lunghe
- Berrettino per il sole (obbligatorio)

### **Borsa che sarà il vostro armadio per tutto il soggiorno con dentro:**

- 1 paio di ciabatte plastica x doccia e x stare in casa (no infradito)
- 1 paio di scarpe da ginnastica (x il viaggio di ritorno in corriera e x giri in paese)
- 1 cuscino piccolo con federa
- 1 lenzuolo di sotto con elastici con funzione di coprimaterasso
- 1 sacco a pelo, oppure 1 sacco lenzuolo oppure 1 lenzuolo di sopra (le coperte ci sono già nella casa)
- 1 pigiama
- 5 Magliette leggere maniche corte (meglio se tecniche traspiranti)
- 4 paia calzettoni x camminare
- 4 paia mutande
- 1 paio di pantaloni lunghi di riserva x camminare
- 1 paio pantaloncini corti
- costume da bagno
- da usare solo come ricambio all'arrivo in casa : 1 tuta completa e maglietta rossa AG CAI Monfalcone che si usa solo in casa e non per camminare, 1 paio di calzini solo x casa
- sacco grande per le "strazze puzzone" (i vestiti sporchi)
- 1 busta plasticata piccola per le cose da bagno: 1 sapone in contenitore piccolo, 1 spazzolino, 1 dentifricio, pettine, phon x fanciulle, DEODORANTE.
- 2 asciugamani: uno piccolo e uno grande, 1 spugnetta tipo Vileda piccola (quelle quadrate) in sacchetto per potersi lavare al lavandino senza bagnare il pavimento
- 6 mollette da bucato, spago per appendere l'asciugamano o i vestiti umidi
- 1 rotolo carta igienica
- Busta plastica A4 dove mettere le cartine delle escursioni, evidenziatore
- Spray antizecche se lo avete già (consigliato FORTH sloveno), cmq lo portano gli accompagnatori
- barrette, merendine, frutta secca da usare come spuntini nei vari giorni

- sacchetti trasparenti tipo da freezer x contenere i panini del pranzo che verranno dati al mattino
- Denaro: 15-20 euro per qualche gelato e l'eventuale integrazione a merenda/cena al rientro di martedì 04.
- mazzi di carte o altri giochi da tavolo non ingombranti

 **Da portare nello zaino**

**NB: dividere il contenuto dello zaino in sacchetti di plastica in modo che non si bagnino e sia più facile trovarli.**

- Pile pesante
- 1 maglietta maniche corte di ricambio
- Giacca antivento-antipioggia (no piumino)
- Coprizaino impermeabile e ombrellino pieghevole (no mantella)
- Berretto invernale in pile e guanti invernali in pile (indispensabili)
- Fazzoletti da naso
- Penna/evidenziatore
- telo grande di plastica per sedersi (x es. sacco immondizie condominiale)
- Occhiali da sole
- Burro cacao e crema da sole con protezione alta
- pila frontale, oppure pila a mano piccola e leggera
- Qualche cerotto, bustine disinfettanti, COMPEED o simili x vesciche

 **Le provviste nello zaino del 1° giorno per il pranzo e "spuntini camminando".**

**Non esagerare. RICORDARSI CHE IL CIBO PESA!**

- merendina o barrette energetiche
- 2 Panini per 1° giorno in sacchetti di nylon (evitare la carta argentata e contenitori rigidi che portano via spazio anche quando vuoti)
- Frutta per il 1° giorno (consigliata mela perché non si deteriora nello zaino)
- Sconsigliata cioccolata, anche se buonissima, perché ve la trovate sciolta e appiccicata ovunque.
- Acqua** in borraccia\_e/o bottigliette di plastica (di solito in totale 1,5 l., nei giorni successivi si riempiono con l'acqua di casa)
- Ricordarsi i documenti in fotocopia:

**carta d'identità, tessera sanitaria, tessera CAI** in una bustina di nylon.

- Il cellulare non si usa durante il giorno né per ascoltare musica, né per messaggiare o videogiochi, né altro.

Per telefonare a casa : si può usare il proprio cellulare all'ora di cena dalle 18,30 alle 19,30 circa. Per emergenze numero cell CAI 334.7047793

Vestiti e cibi vanno riposti in **sacchetti di nylon** (misura pattumiera familiare), non sparsi nello zaino e nella borsa/armadio.

PORTARE LA MACCHINA FOTOGRAFICA se si vuole  
A CASA PROVARE A FARE, DISFARE E RIFARE LO ZAINO  
SENZA LA MAMMA (O IL PAPA'...)! ☺