

CAI MONFALCONE - ALPINISMO GIOVANILE 2016

CONSIGLI UTILI PER LE ESCURSIONI SULLA NEVE CON GLI SCI DA FONDO

Abbigliamento da indossare al mattino alla corriera:

- Scarpe da ginnastica o pedule o doposci
- Calze pesanti (no i tubolari di spugna da ginnastica perché si impregnano di neve)
- calzamaglie (meglio se con i piedi tagliati)
- Pantaloni da fondo (in alternativa tuta sintetica o pile, comunque non larghe perché impediscono il movimento); no pantaloni da discesa (troppo caldi e ingombranti)
- Maglietta intima (tipo canottiera lana cotone o tessuto tecnico)
- Pile leggero
- Pile pesante
- Berretto in pile
- Guanti possibilmente con dita (no lana, no da discesa, va bene pile)
- Giacca a vento o piumino
- Un sacchetto per il mal di corriera (speriamo non serva)

Da portare in uno zainetto piccolo piccolo

- Spazio per mettere la giacca antivento (tipo Goretex chi l'ha già o almeno Kway)
- Guanti di riserva (obbligatori)
- consigliati : occhiali da sole, burro cacao, fazzoletti da naso
- 1 merendina (si può tenere anche in tasca)
- Un sacchetto per contenere la spazzatura (non va abbandonato nulla)
- Acqua in borraccia o bottiglietta

In una borsa da portare in corriera:

Da mettere in partenza: crema da sole, cerotti (E' consigliato x chi ha i piedi delicati mettere già in partenza al mattino dei cerotti nella parte posteriore del piede).

- Giacca antivento (tipo Goretex chi l'ha già o almeno Kway)
- Cibo a piacere: panini in sacchetti di nylon (evitare la carta argentata)
- Frutta e/o qualcosa di zuccheroso (cioccolatina, biscotti)
- Acqua in borraccia o bottiglietta
- Thermos di acciaio con tè caldo

(consigliato un sacchetto solo per il cibo per evitare panini mescolati a calzini)

- Ricambio totale (calzettoni, mutande, canottiera, maglietta, felpa, maglione, pantaloni di tuta o pile, guanti...)

Da ricordare: documento di identità e tessera sanitaria in fotocopia.