

CAI MONFALCONE - ALPINISMO GIOVANILE
CONSIGLI UTILI PER LE ESCURSIONI DI 1 GIORNO in primavera sul Carso

 **Abbigliamento da indossare al ritrovo:**

- Pedule
- Calze di colore chiaro non cortissime (devono poter contenere l'orlo dei pantaloni)
- Pantaloni comodi di colore chiaro
- Maglietta leggera maniche corte chiara (cotone o tessuto traspirante)
- Maglietta cotone maniche lunghe o camicia maniche lunghe chiara
- Berretto per il sole

 **Da portare nello zaino:**

- Pile o maglia pesante
- Giacca antivento
- Mantella o ombrellino
- Berretto invernale
- Guanti
- 1 Maglietta leggera maniche corte di ricambio
- Fazzoletti da naso
- Piccolo telo di plastica per sedersi (sacco immondizie condominiale)
- Qualche cerotto, bustine disinfettanti
- Pila piccola a mano o frontale
- Occhiali da sole (se si hanno gli occhi sensibili)
- Giubbotto arancione ad alta visibilità
- Spray antizecche
- Macchina fotografica (consigliata)

 **Provviste x la merenda del mattino, del pomeriggio e pranzo**

- un sacchettino per contenere la propria spazzatura
- Panini in sacchetti di nylon (evitare la carta argentata)
- Qualcosa di dolce tipo merendina o barrette (evitare cioccolata xchè si scioglie)
- Frutta fresca (preferibile 1 mela o agrumi)
- Acqua in borraccia oppure in bottigliette da mezzo litro (evitare i succhi di frutta in brik perché creano spazzatura): quantità totale 1 litro e mezzo., max 2 (pesa!)

 **Portare inoltre con sé:**

- 1 evidenziatore o pennarello di colore chiaro,
- documento di identità (fotocopia)
- tessera sanitaria (fotocopia).

Lo zaino va preparato dal ragazzo/a (con l'aiuto a distanza del genitore) perché è bene che sappia cosa, quanto, dove, come sono sistemati gli oggetti nel proprio zaino.

A fine gita a casa fare sempre il controllo zecche.