

CAI MONFALCONE - ALPINISMO GIOVANILE
CONSIGLI UTILI PER LE ESCURSIONI SULLA NEVE

 **Abbigliamento da indossare al ritrovo:**

- Pedule (chi ha i piedi delicati mettere già in partenza al mattino dei cerotti)
- Calze pesanti (meglio quelle differenziate, no tubolari di cotone da ginnastica)
- Calzamaglie (meglio col piede tagliato)
- Pantaloni resistenti all'acqua (tecniche invernali/ da fondo/ tuta sintetica/ pile, comunque non larghe perché impediscono il movimento; no pantaloni da discesa perché sono troppo imbottiti e non permettono il movimento delle gambe)
- Maglietta intima (in tessuto traspirante o lanacotone)
- Pile leggero e Pile pesante
- Berretto pile
- Guanti caldi con dita o muffole (vanno bene anche quelli da discesa)
- Giacca a vento pesante o piumino (da mettere nello zaino durante l'escursione, quindi controllare che ci stia)

 **Da portare nello zaino:**

- Giacca antivento (tipo Goretex chi l'ha già)
- Fazzoletti da naso
- consigliati : occhiali da sole, burro cacao
- guanti di riserva
- panini per il pranzo (evitare l'uso della carta argentata, meglio la plastica)
- 1 bottiglietta d'acqua o tè (o 2 se non si porta il thermos)
- thermos d'acciaio con tè caldo (basta 1/2 di litro, controllare la tenuta del tappo)
- dolcetti (secondo il proprio gusto merendine, biscotti,cioccolata ma non esagerare)
- GHETTE indispensabili (vedi foto esempio)
- sacco spazzatura condominiale, meglio quelli in plastica più grossa
- ombrellino pieghevole
- pila frontale o a mano

ATTENZIONE: PROVARE LO ZAINO !

Il peso deve essere proporzionato alla corporatura di chi lo usa.

Starà sulla schiena tutto il giorno, non deve essere pesante = portare l'indispensabile.

A casa esercitarsi ad essere autonomi nel mettere/togliere le ghette (fare e disfare il contenuto dello zaino per essere autonomi nell'uso e sapere bene cosa contiene).

 **In una borsa da tenere in corriera:**

- Da mettere a casa: crema protettiva per il viso, cerotti per piedi delicati
- Scarpe da ginnastica
- Ricambio totale (calzettoni, mutande, canottiera, maglietta, felpa, maglione, pantaloni di tuta, pile, guanti, berretto)
- Sacchetti per contenere scarpe, spazzatura, vestiti bagnati
- Cibo e bibite da consumare al rientro alla corriera

Da ricordare: in fotocopia documento di identità (controllare scadenza) e tessera sanitaria.

