

CAI - ALPINISMO GIOVANILE Monfalcone (GO) 6 luglio -12 Luglio 2019
Pietracamela (soggiorno intersezionale)

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

 **Abbigliamento da indossare al ritrovo:**

- Abbigliamento comodo per viaggio lungo
- Berrettino per il sole (obbligatorio)

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

- pedule da trekking (controllate che non siano cresciuti i piedi)
- Pantaloni lunghi da escursione
- 1 lenzuolo di sotto con angoli elastici
- 1 federa
- 1 lenzuolo di sopra, oppure sacco lenzuolo, (coperte già in casa)
- Sacco a pelo da campeggio al mare (x l'ultima notte in spiaggia)
- Costume da bagno
- 1 paio di ciabatte plastica x doccia
- 1 paio di scarpe da ginnastica (x stare in casa,)
- Ricambi: 8 Magliette leggere maniche corte (meglio se qualcuna tecnica), almeno 4 paia calzettoni x camminare, calzini da usare in casa, 7/8 paia mutande
- da usare come ricambio all'arrivo in casa : 1 paio di pantaloni e 1 maglia (o una tuta completa) e maglietta rossa CAI che si usa solo la sera e non per camminare
- 1 bustina plasticata piccola per le cose da bagno: 1 sapone in contenitore piccolo, 1 spazzolino, 1 dentifricio, pettine, phon x chi ha capelli lunghi, DEODORANTE.
- 2 asciugamani piccolo e uno medio, 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 accappatoio (per rendere più veloce i trasferimenti stanza-doccia)
- Pennarelli di vari colori
- Busta plastica A4 dove mettere le cartine delle escursioni
- sacchetti per contenere tutta la propria spazzatura
- sacco grande per le strazze puzzone (vestiti sporchi)
- barrette, merendine, frutta secca da usare come spuntini nei vari giorni
- 4 sacchetti trasparenti tipo da freezer x contenere i 2 panini del pranzo
- 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
- Camicia o maglietta maniche lunghe
- 1 maglietta maniche corte di ricambio
- Giacca antivento-antipioggia (no piumino)
- Ombrellino e coprizaino impermeabile
- Berretto invernale in pile e guanti invernali (obbligatori!)
- Fazzoletti da naso
- Penna
- telo 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 in un sacchetto per il 1° giorno in corriera durante il viaggio.**

- 2 Panini per 1° giorno in piccoli 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 (nei giorni successivi si riempiono con l'acqua di casa)
 - Ricordarsi i documenti:
carta d'identità, tessera sanitaria, tessera CAI . Il tutto 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'...)! ☺