



CAI MONFALCONE - ALPINISMO GIOVANILE

ELENCO PER TREKKING



Abbigliamento da indossare al ritrovo:

- pedule da trekking (controllate che vadano ancora bene e che non siano rotte)
- calzettoni da escursionismo
- pantaloni da montagna
- maglietta leggera maniche corte (cotone o tessuto traspirante)
- camicia o felpa leggera
- berrettino per il sole

Da portare nello zaino:

- sacchetti di plastica dove tenere i vestiti
- copri zaino antipioggia
- ombrellino pieghevole
- pile o maglione
- giacca a vento in Goretex o simile (no piumino, no Kway)
- berretto invernale e un paio di guanti x freddo
- 4 magliette leggere maniche corte di ricambio + maglietta di cotone per la sera (maglietta rossa cai)
- fazzoletti da naso
- penna
- telo di plastica per sedersi (x es. sacco immondizie familiare)
- cerotti, bustine disinfettante, compeed, burro cacao
- occhiali da sole
- crema da sole con elevata protezione
- pantaloni in cotone leggeri o pantaloni di tuta leggeri o leggings x il rifugio
- 2 calzettoni da montagna di ricambio
- 4 mutande di ricambio
- pila frontale con batterie nuove
- ciabatte plastica leggere non infradito
- sacco lenzuolo
- 1 asciugamano ospite o microfibra piccolo (serve solo per asciugarsi la faccia o le mani)
- 1 spugna tipo Vileda piccola (quelle quadrate in fibra di cellulosa per le pulizie)
- bustina di plastica piccola per le cose da bagno
- 1 saponetta piccola o sapone liquido in confezione piccola (le bottigliette degli hotel) in sacchetto di nylon
- 1 spazzolino (piccolo da viaggio)

- 1 dentifricio (tubetto piccolo da viaggio)
- pettine
- deodorante leggero
- bustina con salviettine umide
- portafoglio con identità, tessera CAI, tessera sanitaria, euro
- busta plastica per cartina
- sacchettone dove tenere i propri vestiti quando sono diventati puzzolenti
- cellulare: non necessario se non per fotografare
- eventuale macchina fotografica
- merendine energetiche, frutta secca, ecc.
- panini, acqua, frutta per il 1° giorno (portare cibo per il secondo giorno)
- acqua per il 1° giorno
- cordino, moschettoni se richiesti

Attenzione al peso del vostro zaino, portate solo lo stretto indispensabile, non esagerate con l'acqua.

Da portare nel borsone da lasciare in corriera:

- scarpe da ginnastica
- ricambio completo (pantaloni, maglietta, calzini e mutande)