

CAI MONFALCONE - ALPINISMO GIOVANILE

ELENCO PER GITA DI 2 GIORNI

(chi soffre di nausea in corriera porti con sé sacchetto e medicinali tipo Travelgum)

Abbigliamento da indossare al ritrovo:

- pedule da trekking (controllate che vadano ancora bene e che non siano rotte)
- Calzettoni
- Pantaloni montagna
- Maglietta leggera maniche corte (cotone o tessuto traspirante)
- Camicia o felpa leggera o pile leggero
- Berrettino per il sole

Da portare nello zaino:

- sacchetti di plastica dove tenere i vestiti
- coprizaino antipioggia
- ombrellino pieghevole
- Pile o maglione
- Giacca a vento in Goretex o simile (no piumino, no Kway)
- Berretto invernale
- Guanti 1 paio x freddo
- 1 Maglietta leggere maniche corte di ricambio + maglietta ev. rossa Cai per la sera

- Fazzoletti da naso
- Penna
- telo di plastica per sedersi (x es. sacco immondizie familiare)
- Cerotti, bustine disinfettante, compeed
- Occhiali da sole
- crema da sole con elevata protezione
- Burro cacao
- Braghe fondo o braghe tuta o calzamaglia da usare come pigiama e/o ricambio
- 1 calzettoni di ricambio
- 1 mutande di ricambio
- pila frontale con batterie nuove
- ciabatte plastica non infradito
- sacco lenzuolo
- 1 asciugamano ospite
- 1 spugnetta tipo Vileda piccola (quelle quadrate) oppure tipo pelle di daino
- bustina di plastica piccola piccola per le cose da bagno
- 1 saponetta piccola o sapone liquido in confezione piccola in sacchetto di nylon
- 1 spazzolino (piccolo da viaggio)
- 1 dentifricio (tubetto piccolo da viaggio)

- 1 pettine
- Deodorante leggero
- bustina con salviettine umide
- portafoglio con identità, tessera cai, tessera sanitaria, euro.
- sacchettone dove tenere i propri vestiti quando sono diventati puzzolenti
- Cellulare: non necessario, durante le escursioni deve restare spento.
- Macchina fotografica consigliata.
- merendine energetiche, frutta secca, ecc.
- Panini, acqua, frutta per il I° giorno (portare cibo per il secondo giorno)
- Casco
- cordino in kevlar da 5mm lunghezza mt 1,5

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
- Qualcosa di confezionato da rosicchiare per il viaggio di ritorno