

CAI MONFALCONE - ALPINISMO GIOVANILE
CONSIGLI PER LE ESCURSIONI DI 1 GIORNO IN MONTAGNA- 15/6/14

 **Abbigliamento da indossare al ritrovo:**

- pedule da trekking (già da casa per non perdere tempo alla partenza post corriera)
- Calze (di colore chiaro)
- Pantaloni leggeri comodi lunghi, meglio se di colore chiaro
- Maglietta leggera maniche corte (cotone o tessuto sintetico traspirante)
- Camicia di flanella o maglietta maniche lunghe di cotone leggera
- Berretto per il sole

 **Da portare nello zaino:**

- Pile o maglione pesante
- Giacca impermeabile (Goretex o similari più economici)
- Mantella e/o ombrellino
- Berretto invernale
- Guanti
- 1 Magliette leggere maniche corte di ricambio
- Fazzoletti da naso
- Piccolo telo di plastica per sedersi (x es. sacco immondizie condominiale)
- Cerotti per le vesciche, fazzoletti disinfettanti
- Occhiali da sole
- Crema per il sole

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

- Scarpe da ginnastica (da indossare al rientro)
- ricambio completo (vestiti, calze, biancheria)

 **Provviste per la merenda del mattino, del pomeriggio e pranzo:**

- un sacchetto per contenere spazzatura
- Biscotti, dolcetti (no cioccolata-col caldo si scioglie-, no patatine-fanno sete-)
- Panini morbidi in sacchetti di nylon (evitate la carta argentata)
- Frutta fresca e secca
- Acqua in borraccia o bottigliette (minimo 1 litro, ma non esagerare perché l'acqua pesa); non usare succhi, tè, bevande dolci perché fanno sete; durante il percorso non ci sono punti dove poter prendere acqua.

Da ricordare in zaino: tessera CAI, in fotocopia doc. identità e tessera sanitaria.
L'ultimo pezzo di strada per arrivare a Sauris ha molte curve: chi soffre di mal d'auto lo dica in partenza e porti sacchetto d'emergenza (o se vuole prenda Traver gum o simili).