

CAI MONFALCONE - ALPINISMO GIOVANILE
27 - 31 luglio 2022 Trekking AltaVia n°1 gruppo A
(chi soffre di nausea in corriera porti con sé medicinali tipo Travelgum)



Abbigliamento da indossare al ritrovo:

- pedule da trekking
- Calzettoni
- Pantaloni montagna
- Maglietta leggera maniche corte (cotone o tessuto traspirante)
- Camicia
- Berrettino per il sole
-



Da portare nello zaino:

- sacchetti di plastica dove mettere i vestiti
- coprizaino antipioggia
- Pile pesante e pile leggero
- Giacca a vento in Goretex o simile (no piumino, no Kway)
- ombrellino pieghevole
- Berretto invernale e scalda collo leggero
- Guanti pesanti
- 4 Magliette leggere maniche corte x il ricambio giornaliero + maglietta rossa cai
- Fazzoletti da naso
- Penna
- telo di plastica per sedersi (x es. sacco immondizie familiare)
- Occhiali da sole
- Braghe fondo o simili da usare come pigiama o come calzamaglia
- Maglietta maniche lunghe come pigiama
- 2 calzettoni di ricambio
- 4 mutande di ricambio
- Pantaloni di ricambio
- Braghetta corte
- pila frontale con batterie nuove
- ciabatte plastica leggere non infradito
- sacco lenzuolo
- 1 asciugamano piccolo
- 1 spugnetta tipo Vileda piccola (quelle quadrate) per lavaggi al lavandino
- bustina di plastica 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 o da condividere)
- pettine
- Deodorante
- crema da sole con protezione alta (almeno 30)
- Burro cacao
- Confezione con salviettine umide

- busta con medicinali personali
- Cerotti, bustine disinfettante, compeed per vesciche
- sacchetti dove tenere i propri vestiti quando sono diventati puzzolenti
- busta plastica dove tenere asciutta la cartina
- cordino sottile tipo spago per stendere asciugamano o altri indumenti bagnati
- portafoglio con carta d'identità, tessera cai, tessera sanitaria
- Cellulare
- Macchina fotografica
- Merendine energetiche, frutta secca, (in base al consumo personale)
- Cibo e acqua per il I° giorno (poi ci saranno rifugi o bar dove poter prendere qualcosa)
- Cordino, moschettoni

**PREPARARE LO ZAINO IN MODO COMPLETO E PESARLO E
PORTARLO A RIUNIONE (cibo escluso)**

Deve essere il più leggero possibile pur contenendo l'indispensabile.



**Da portare in un sacchetto con il nome da lasciare in corriera per
l'ultima notte e per rientro**

- Sacco a pelo ed eventuale cuscinetto gonfiabile
- Ricambio completo (pantaloni, maglietta, intimo, calzini)
- Scarpe da ginnastica (volendo si possono indossare per il viaggio di andata ma poi dovranno essere messe nel sacco)