

CAI - ALPINISMO GIOVANILE  
Monfalcone (GO) Vittorio Veneto Pieve di Soligo (TV)  
28 giugno - 3 luglio 2025 a San Martino di Castrozza

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

**Abbigliamento da indossare al ritrovo:**

- scarpe da ginnastica (che useremo sempre x i viaggi di andata e ritorno in pulmino/macchina e x quando si sta in casa.
- Calzettoni da montagna
- Pantaloni lunghi leggeri da escursione, possibilmente chiari per le zecche
- Maglietta leggera maniche corte (possibilmente sintetica traspirante)
- Camicia o felpa leggera maniche lunghe
- Berrettino per il sole (obbligatorio)

**Borsa o valigia piccola** ( in camera ci sarà l'armadio in cui riporre ordinatamente le cose e non lasciare tutto in valigia)

- 1 paio di ciabatte plastica **con il cognome in pennarello indelebile altrimenti vanno disperse nella stanza-scarpiera** x doccia e x stare in casa (no infradito)
- 1 paio di pedule da trekking (controllate che non siano cresciuti i piedi dall'ultima gita)
- 1 federa
- Lenzuola
- Alternativa 1: chi porta sacco a pelo si porti comunque una federa cuscino e un lenzuolo di sotto con elastici con funzione di coprimaterasso
- Alternativa 2: chi porta il sacco lenzuolo vale stessa raccomandazione (federa e coprimaterasso con elastici)
- 1 pigiama
- 6 Magliette leggere maniche corte (meglio se tecniche traspiranti)
- 4 o 5 paia calzettoni x camminare
- 6 o 7 paia mutande (da cambiare 1 al giorno)
- 1 paio di pantaloni lunghi di riserva x camminare
- 2 paia pantaloncini corti
- 1 costume da bagno
- da usare solo come **RICAMBIO** all'arrivo in casa: 1 paio di calzini da usare solo in casa, 1 tuta completa e 1 maglietta di cotone, possibilmente "La Rossa", che si usa solo in casa e non per camminare
- 1 sacco robusto chiudibile con uno spago per i vestiti sporchi con scritto in grande nome cognome su adesivo di carta

- 1 busta plasticata piccola per le cose da bagno: 1 sapone in contenitore piccolo, 1 spazzolino, 1 dentifricio piccolo, pettine, piccolo phon x fanciulle, DEODORANTE x tutti.
- 2 asciugamani: uno piccolo e uno grande,
- 1 spugnetta tipo Vileda piccola (quelle colorate quadrate) in sacchetto per potersi lavare il corpo al lavandino senza bagnare il pavimento
- 6 mollette da bucato,
- spago per appendere l'asciugamano o i vestiti umidi in camera o terrazza
- 10 sacchetti trasparenti tipo da freezer x contenere i panini del pranzo che verranno dati al mattino
- Denaro: 15-20 euro max per qualche gelato
- mazzi di carte o altri giochi da tavolo non ingombranti

**Da portare nello zaino (che verrà usato sin dal primo giorno)**

**NB: dividere il contenuto dello zaino in sacchetti di plastica in modo che non si bagnino e sia più facile trovarli.**

- Pile pesante
- 1 maglietta maniche corte di ricambio
- Giacca antivento-antipioggia (no piumino)
- Coprizaino impermeabile e ombrellino pieghevole (no mantella)
- Berretto invernale in pile e guanti invernali in pile (indispensabili)
- Fazzoletti da naso
- Busta plastica A4 dove mettere le cartine delle escursioni
- Penna/evidenziatore
- telo grande di plastica per sedersi (x es. sacco immondizie condominiale)
- Occhiali da sole
- Burro cacao
- crema da sole con protezione alta
- pila frontale, oppure pila a mano piccola e leggera
- Spray antizecche (consigliato FORTH sloveno)
- Qualche cerotto, bustine disinfettanti, COMPEED x vesciche
- moschettone
- cordino

**Le provviste nello zaino del 1° giorno per il pranzo e "spuntini camminando".**

**Non esagerare. RICORDARSI CHE IL CIBO PESA!**

- merendina o barrette energetiche
- 2 Panini per 1° giorno in 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\_e/o bottigliette di plastica (di solito in totale 1,5 l., nei giorni successivi si riempiono con l'acqua di casa)
- Ricordarsi i documenti in fotocopia:
  - carta d'identità, tessera sanitaria, tessera CAI** in una bustina di nylon.
- **NON E' CONSENTITO PORTARE IL CELLULARE!**
- Per comunicazioni di emergenza c'è il numero cell CAI a disposizione 334.7047793

Tutti i vestiti e i cibi vanno raggruppati nello zaino e nella borsa /valigia in sacchetti di nylon misura pattumiera familiare e non sparsi a caso

**A CASA PROVARE A FARE, DISFARE E RIFARE LO ZAINO DA SOLI  
SENZA LA MAMMA (O IL PAPA'...)! 😊**