



## CAI MONFALCONE - ALPINISMO GIOVANILE ELENCO PER GITA DI 2 GIORNI



### Abbigliamento da indossare al ritrovo:

- pedule da trekking (controllate che vadano ancora bene e che non siano rotte)
- Calzettoni da escursionismo
- Pantaloni 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
- Guanti 1 paio x freddo
- 1 Maglietta leggere maniche corte di ricambio + maglietta di cotone 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
- Pantaloni in cotone leggeri o pantaloni di tuta leggeri o leggings
- 1 calzettoni da montagna di ricambio
- 1 mutande di ricambio
- pila frontale con batterie nuove
- ciabatte plastica non infradito
- sacco lenzuolo
- 1 asciugamano ospite o microfibra piccolo (serve solo per asciugarsi la faccia o le mani)
- 1 spugnetta tipo Vileda piccola (quelle quadrate in fibra di cellulosa per le pulizie)
- bustina di plastica piccola 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)
- 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 se non per fotografare
- merendine energetiche, frutta secca, ecc.
- Panini, acqua, frutta per il 1° giorno ( portare cibo per il secondo giorno)

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)
- Qualcosa di confezionato da rosicchiare per il viaggio di ritorno