



# ALPINISMO GIOVANILE

## CAI MONFALCONE



## Consigli utili per escursioni sulla neve

### Abbigliamento da indossare al ritrovo:

- Pedule (chi ha i piedi delicati mettere già in partenza al mattino dei cerotti)
- Calze pesanti (meglio quelle differenziate, no tubolari di cotone da ginnastica)
- Pantaloni intimi termici (ottimi anche: calzamaglie col piede tagliato e leggings)
- Pantaloni "resistenti all'inzuppo" (estivi da montagna o da fondo o tuta sintetica; non vanno assolutamente bene pantaloni da discesa perché sono troppo imbottiti)
- Maglietta intima termica maniche lunghe
- 1 Pile
- 1 Berretto invernale
- 1 paio di guanti caldi con dita o muffole (vanno bene anche quelli da discesa)
- 1 Giacca imbottita o piumino

### Da portare nello zaino:

- Giacca antivento/impermeabile e traspirante (poliestere poliammide - no nylon)
- Copri zaino
- GHETTE da escursionismo
- Fazzoletti da naso
- occhiali da sole
- burro cacao e crema da sole
- 1 o 2 paia di guanti di riserva in pile
- panini per il pranzo e dolcetti (ma non esagerare)
- 1 borraccia con acqua
- termos d'acciaio (no plastica-vetro, basta ½ litro) con tè caldo, dentro un sacchetto chiuso
- sacco spazzatura condominiale bello grande, meglio quelli in plastica più grossa
- ombrellino pieghevole o mantella/poncho
- pila frontale

### In una borsa da tenere in corriera:

- Scarpe da ginnastica
- Ricambio totale (esempi: calzettoni, mutande, intimo, maglietta, pantaloni, pile)
- Sacchetti per contenere scarpe, spazzatura, vestiti bagnati
- Snack (che non facciano briciole) e bibite da consumare al rientro alla corriera

## ATTENZIONE

A casa esercitarsi a:

- essere autonomi nel mettere/togliere le ghette
- fare e disfare il contenuto dello zaino per sapere dove si trova tutto il contenuto