

*Sono un GIOVANE
ALPINISTA !*

*Cosa metto nello zaino per
una giornata?*



Tessera CAI con all'interno un foglietto con i numeri telefono dei genitori, qualche euro per il bar o il rifugio (il tutto in un piccolo sacchetto impermeabile);

Un sacchettino per le proprie immondizie;

Fazzoletti di carta;

Coprizaino;

Telo termico;

Mantellina usa e getta;

Bere: almeno 1 litri acqua (divisa in bottigliette) a seconda delle temperature da affrontare (eventualmente si può portare del succo di frutta allungato con acqua) , **NO integratori** ;

Mangiare: 1 o 2 panini tagliati in piccole porzioni (senza esagerare), biscotti, crackers, frutta disidratata **NO CIOCCOLATA, PATATINE FRITTE E SIMILI**;

Una maglietta e un paio di calzini di ricambio (dello stesso tipo di quelli indossati) in un sacchetto impermeabile;

Un pile leggero;

Kway (giacca a vento antipioggia leggera) se non indossata;

Guanti almeno 1 paio;

Cuffia * buff * scaldacollo o berretto senza frontino;

Cerotti x le vesciche per chi soffre di questo problema;

Piccola crema solare e burro cacao;

Spray anti-zecca;

Fuori dallo zaino un piccolo moschettone.

**Borsa con cambio completo da lasciare in macchina
compreso le scarpe!!!!**

**Ricordatevi che qualsiasi cosa i bambini tolgano da
dosso perché hanno caldo deve stare all'interno dello
zaino.**