



ALPINISMO GIOVANILE



Cosa metto nello zaino per DUE giornate ?

In montagna il tempo può variare repentinamente nel corso della giornata, si può passare dal sole alla nevicata! Tienilo presente mentre prepari lo zaino.

1. **Zaino** - Idoneo all'altezza del ragazzo, con cintura/fascione ventrale e cinturino pettorale;
2. **Tessera CAI** - All'interno un foglietto con i numeri telefono dei genitori o di chi chiamare in caso di bisogno (*il tutto in un sacchetto impermeabile*);
3. **Soldi** – **10,00€** (dieci euro) per il bar o il rifugio (*in un piccolo portamonete o sacchetto impermeabile*);
4. **Sacco Lenzuolo con federa** (*obbligatorio in rifugio*);
5. **Quadernetto e Matita a pulsante** ;
6. **Indispensabile per Igiene personale** (*in piccole confezioni in una busta piccola*);
7. **Cerotti x le vesciche**;
8. **Fazzoletti di carta**;
9. **Crema solare** con filtro alto (*di piccole dimensioni*);
10. **Burro cacao o stick labbra**;
11. **Occhiali da sole**;
12. **Torcia frontale** con pile cariche;
13. **Moschettone piccolo** (da mettere fuori dello zaino, non serve omologato);
14. **Sacchetti di nylon** (due o tre per riporre immondizie);
15. **Telo termico piccolo**;
16. **Mantellina usa e getta** (piccolissima);
17. **Magliette (DUE)** dell'alpinismo giovanile (PER CHI LE HA) (*in un sacchetto impermeabile*);
18. **Calzettoni (DUE)** di ricambio (uguali a quelli indossati) (*in un sacchetto impermeabile*);
19. **Pile (UNO)** o maglia tecnica (*in un sacchetto impermeabile*);
20. **Pantaloni tuta (UNO)** per dormire (al bisogno diventa un ricambio);
21. **Mutande di ricambio (DUE)** (*in un sacchetto impermeabile*);
22. **KWay** (giacca a vento antipioggia leggera);
23. **Guanti (UN paio)** (Inverno: almeno **DUE** paia);
24. **Cuffia o Buff scaldacollo** (meglio se uno invernale e uno più leggero);
25. **Asciugamano** piccolo e leggero (*meglio se tecnico in microfibra*);
26. **Ciabatte** da usare in rifugio e anche per fare la doccia (infradito);
27. **Coprizaino** (se non già incorporato allo zaino);
28. **Bere:** Estate: **2 litri di acqua non gassata**;
29. **Mangiare:** Pranzo al sacco (**PER IL PRIMO GIORNO**):
2 bei panini tagliati in piccole porzioni, biscotti, 3 conf.crackers, frutta Fresca o disidratata,

Porto con: **maglia Alpinismo Giovanile, pantaloni lunghi, calzettoni (uguali a quelli di ricambio), scarponi con suola in Vibram .**

In più: **Borsa con cambio completo** (mutande, calze, maglietta, pile, pantaloni e scarpe da ginnastica) **da lasciare in macchina!!!!**

Preparo tutto qualche giorno prima e provo gli scarponi. Sono furbo e per ridurre peso porto tutto in piccoli contenitori (ad esempio sapone e dentifricio) – Lascio a casa giochi elettronici e telefono cellulare – PORTO IL NECESSARIO LASCIO A CASA IL SUPERFLUO.

Ricordate che qualsiasi cosa si tolga di dosso per il caldo deve stare nello zaino.