



# CAI MONFALCONE - ALPINISMO GIOVANILE

## ELENCO PER SOGGIORNO DI 4 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 anti pioggia
- 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 leggera maniche corte di ricambio
- 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
- Ciabatte di plastica (per i guadi dei torrenti)
- portafoglio con identità, tessera CAI, tessera sanitaria, euro.
- Panini, acqua (borracce per 1,5 litri), frutta per il 1° giorno
- Attenzione al peso del vostro zaino, portate solo lo stretto indispensabile,
- Cellulare: non necessario perchè al rifugio non c'è campo. Può essere utile per fotografare

### BORSA CON NOME PER RICAMBI IN RIFUGIO

- Pantaloni in cotone leggeri o pantaloni di tuta leggeri o leggings
- 2 calzettoni da montagna di ricambio
- 3 mutande di ricambio
- pila frontale con batterie nuove
- costume da bagno (per docce comuni)
- sacco lenzuolo
- 1 asciugamano ospite o microfibra piccolo (serve solo per asciugarsi la faccia o le mani)
- 1 asciugamano da doccia (non enorme)
- 1 spugnetta tipo Vileda piccola (quelle quadrate in fibra di cellulosa per le pulizie)
- bustina di plastica piccola piccola contenente 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 piccolo
- bustina con salviettine umide
- maglietta rossa CAI (da indossare la sera in rifugio)
- 3 magliette (meglio tecniche) per le escursioni
- sacchettone dove tenere i propri vestiti quando sono diventati puzzolenti
- 4 mollette piccole piccole per appendere i vestiti ad asciugare
- Ricambio completo (pantaloni corti, maglietta, calzini e mutande da usare per il ritorno)
- barrette energetiche, frutta secca, ecc. per i giorni successivi (No cioccolato che si scioglie)
- carte da gioco o altri giochi non ingombranti