

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **SUGGERIMENTO MATERIALE DA PORTARE...**  **per l’uscita di Alpinismo Giovanile** |

CONSIDERARE ANCHE L’ABBIGLIAMENTO CON CUI SI PARTE (SE NECESSARIO SCRIVERE IL NOME SU ACCESSORI E INDUMENTI)

Materiale escursione: CHECK

1 paio di scarponi che non facciano male (se nuovi adoperarli qualche ora, anche in casa, prima del soggiorno; gli scarponi devono essere da trekking possibilmente alti alla caviglia e con suola ben scolpita!).

1 zaino adatto a contenere tutto il materiale

2 paia di calze da escursione

1 pantaloni lunghi

2 magliette a maniche corte

1 giacca leggera antivento\* \*considerare sempre il principio “della cipolla”

1 giacca più pesante (tipo piumino 100 grammi)

1 micro-pile o felpa leggera\* \* considerare sempre il principio “della cipolla”

1 poncho o mantella o antipioggia

1 cappello

1 paio di guanti

1 borraccia o bottiglia di plastica da 1,5 litro (meglio la borraccia, la plastica non ci piace un granché)

1 torcia o pila frontale (con batterie... cariche!!)

1 fischietto

1 copri zaino impermeabile \* \*Potrebbe essere in dotazione con lo zaino, cerca nella

parte esterna dello zaino o sulla tasca superiore

cibo (non per un reggimento)

Altro materiale:

1 occhiali da sole

1 macchina fotografica

1 busta di plastica

1 crema solare

1 burro di cacao

Materiale NON consentito

Alcun tipo di apparecchio elettronico, consentito l’uso del cellulare durante le pause dell’attività ... stiamo pur sempre in montagna a goderci la natura!

NOTA IMPORTANTE tutto il materiale deve poter essere contenuto nello zaino e in un'altra piccola sacca