



PROMEMORIA SU ABBIGLIAMENTO, EQUIPAGGIAMENTO E ALIMENTAZIONE

Abbigliamento

Abbigliamento tipo da indossare durante un'uscita:

Calzettoni, pantaloni lunghi, maglietta (meglio se traspirante), pile, scarponcini.

Consigli:

Il modo migliore di vestirsi in montagna è quello cosiddetto "a cipolla", cioè a diversi strati, in modo che sia facile vestirsi o spogliarsi a seconda delle condizioni climatiche.

Sono preferibili capi in microfibra e pile rispetto a quelli in cotone, in quanto questi ultimi, se bagnati, fanno più fatica ad asciugarsi.

Per quanto riguarda i pantaloni, la regola è quella di indossare pantaloni lunghi. Consigliamo eventualmente di acquistare dei pantaloni con la parte bassa staccabile.

Da evitare:

Sono da evitare i jeans, che non tengono caldo e se si bagnano non si asciugano.

Abbigliamento di ricambio:

Il cambio, necessario anche per le uscite di un giorno, dovrà essere composto da:

- un paio di pantaloni, anche della tuta
- un paio di mutande,
- una maglietta,
- un pile o una felpa
- uno o due paia di calzettoni

E' importante riporre l'abbigliamento in sacchetti di plastica in modo che, in caso di pioggia, non si bagni.

Calzature:

E' necessario utilizzare degli scarponcini alti, che proteggono la caviglia.

Le scarpe da ginnastica possono essere portate come ricambio: nel caso in cui si utilizzi il pullman verranno lasciate nel bagagliaio e recuperate al termine dell'escursione per chi preferisce cambiarsi; nel caso in cui si utilizzi il treno, possono essere portate nello zaino.

Da evitare:

Scarpe da ginnastica e stivali di gomma, per camminare durante l'escursione.

Giacca a vento:

Consigliamo una giacca a vento con l'interno staccabile, in modo che possa essere utilizzata in modo flessibile sia in caso di clima rigido che più mite.

Per il rifugio:

In caso di pernottamento in rifugio è necessario prevedere anche:

- sacco lenzuolo
- torcia elettrica (meglio frontale)
- asciugamano piccolo (possibilmente in microfibra)
- saponetta piccola, dentifricio e spazzolino piccoli da viaggio, salviettine umidificate (pacchetto piccolo)
- abbigliamento per la notte tipo tuta leggera, maglietta, leggings (da evitare il pigiama)

Equipaggiamento

Le attrezzature tecniche eventualmente necessarie durante le uscite saranno fornite dal Corso.

Per il gruppo grandi è richiesta una dotazione individuale composta da: caschetto, imbrago e set da ferrata.



Zaino:

Un elemento fondamentale dell'equipaggiamento è lo zaino che dovrà essere di media capacità (30-35 lt.), con spallacci larghi ed imbottiti; dorso morbido ed imbottito per consentire una buona aerazione; cintura dorsale e ventrale a sgancio rapido per una migliore stabilità; tasche esterne per piccoli oggetti.

E' importante che lo zaino sia di dimensioni adatte alla corporatura del bambino/ragazzo.

Per riempire lo zaino vale, in linea di massima, il seguente principio:

Sacco lenzuolo e vestiti di ricambio vanno stivati nella parte inferiore, mentre gli oggetti più pesanti vanno sistemati a stretto contatto della schiena: al centro della schiena, quando il cammino si fa impegnativo, in alto quando si procede con facilità.

Giacca a vento, crema e occhiali da sole e viveri vanno invece tenuti a portata di mano nella patella superiore o comunque facilmente recuperabili.

E' importante infilare tutto nello zaino e fare in modo che non sporga nulla.

Da evitare:

Se possibile evitare di utilizzare gli zainetti di tipo scolastico, in quanto non adatti a distribuire il carico in modo uniforme.

Sempre nello zaino:

Lo zaino dovrà sempre (per qualsiasi tipo di uscita) contenere la seguente attrezzatura:

- giacca a vento (o k-way)
- sacchetto con ricambio completo (vedi sopra)
- berretto di lana e guanti
- cappellino con visiera (a partire dalla primavera)
- occhiali da sole e crema solare protettiva
- fazzoletti di carta
- borraccia piena
- mantellina antipioggia e/o copri zaino
- cordino e moschettoni (per i nuovi iscritti verranno forniti durante la prima uscita)
- sacchetto per immondizie
- penna e block notes
- tessera Cai
- fotocopia libretto sanitario
- macchina fotografica e bussola (facoltativi)

Importante:

Leggere sempre con attenzione quanto indicato nella locandina alla voce equipaggiamento, le cui voci potrebbero variare a seconda del tipo di uscita.

Alimentazione

Il sentirsi bene e il rendimento in montagna sono legati a una giusta alimentazione, che dovrebbe essere impostata secondo le abitudini individuali.

Consigli:

E' importante innanzitutto curare la colazione al mattino.

Prima di iniziare l'escursione, diamo modo ai ragazzi di consumare un veloce spuntino: prevedete quindi qualche snack, che sia pratico e completo in termini nutrizionali (un frutto, barrette, frutta secca, frutta disidratata, cracker, formaggio grana, ecc.)

Il pasto principale, che molto spesso è al sacco, può essere composto da un paio di panini e da un frutto.

Se possibile riponete il cibo in contenitori rigidi che evitano di danneggiare il cibo stesso e di sporcare lo zaino.

Per quanto riguarda il bere è da preferire l'acqua della borraccia.

Da evitare:

- bevande gassate
- bevande in contenitori di vetro



CAI SEM – GRUPPO ALPINISMO GIOVANILE



- cibi in scatolette di metallo (tonno, carne in scatola, ecc.)
- patatine e similari
- attenzione alle bevande in brick e ai vasetti di yogurt in quanto con la quota tendono a gonfiarsi e potrebbero “esplodere” sporcando l’interno dello zaino

Varie

Uso del telefono:

I ragazzi possono portare con sé telefoni personali: chiediamo però che vengano utilizzati senza abusarne.

Preferibilmente, per eventuali comunicazioni urgenti, fate riferimento ai numeri di cellulari dei referenti della gita, indicati di volta in volta nella mail di avviso.

Giochi elettronici:

Sono vietati i giochi elettronici tipo “ds”.

Esigenze particolari:

Qualora i ragazzi avessero esigenze particolari in termini di cibo, allergie o di medicinali, siete pregati di comunicarlo tempestivamente.