



Società Escursionisti Milanesi

XVI Corso di Alpinismo Giovanile

“Marcello Meroni”



Per-Corso AG 2019



Società Escursionisti Milanesi
XVI Corso di Alpinismo Giovanile
“Marcello Meroni”



Abbigliamento
Equipaggiamento
Alimentazione



Abbigliamento e equipaggiamento



- *Per intraprendere un'escursione senza problemi, bisogna avere anche un equipaggiamento adeguato*
- *In funzione del tipo e durata dell'uscita e della stagione*
- *Distinguere quello che indosseremo alla partenza da quello che metteremo nello zaino*
- *Vestirsi a strati: metodo «a cipolla»*
- *Attrezzature tecniche eventualmente necessarie saranno fornite dal corso (imbrago, casco, ghette, scarpette da arrampicata)*
- *Viene fornita una sacca con targhetta per il nome, in cui mettere i vestiti di ricambio da lasciare in pullman*



Abbigliamento e equipaggiamento



- **Calzature:** scarponcini alti che proteggano la caviglia
- **Scarpe da ginnastica:** come ricambio da lasciare in pullman
- **Calze lunghe**
- **Pantaloni lunghi:** comodi, possibilmente non in cotone – NO jeans
- **Magliette:** traspiranti
- **Pile:** di peso adeguato alla stagione
- **Giacca a vento:** meglio se con interno staccabile, adatta a tutte le stagioni
- **Berretto/Scaldacollo/Cappellino con visiera**
- **Guanti**





Abbigliamento e equipaggiamento

➤ **Zaino / copri-zaino**

➤ **Mantellina**

➤ **Pila Frontale**

➤ **Borraccia da 1 lt**

➤ **Abbigliamento di ricambio (calze, mutande, maglietta, pantaloni, pile)**





Abbigliamento e equipaggiamento



LO ZAINO

Che tipo di zaino?

Media capacità (30-35 litri), con spallacci larghi e 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 (occhiali da sole, crema solare, bussola, guanti,...)

Come riempire lo zaino

- Sacco lenzuolo e vestiti di ricambio vanno stivati nel comparto inferiore
- Giacca a vento e viveri nella parte superiore
- Borraccia nella parte laterale
- Crema solare, guanti e occhiali nella tasca esterna

In linea di massima vale il seguente principio: riporre tutto nello zaino in modo tale che non sporga nulla.

Come pulire lo zaino

- Pulire lo zaino dopo ogni uscita: svuotarlo dalla terra ed eliminare le macchie con un panno umido
- Di tanto in tanto irrorare le cerniere con uno spray al silicone per mantenerne intatta la scorrevolezza
- Esporre quindi lo zaino all'aria ad asciugare e riporlo al riparo dei raggi del sole

Tipologie di zaino consigliate



25 L



35 L



30 L



E' importante
che lo zaino
aderisca bene
al corpo,
rimanendo sulla
zona lombare



Abbigliamento e equipaggiamento



- **Cibo**
- **Occhiali da sole**
- **Cordino e moschettoni (forniti dal corso)**
- **Tessera Cai**
- **Fotocopia tessera sanitaria**
- **Crema solare**
- **Fazzoletti di carta**





Abbigliamento e equipaggiamento Per uscite di più giorni in 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)***





Alimentazione

La scelta dell'alimentazione è importante per tutti gli sportivi.

- ***Nel caso di escursionisti e alpinisti è importante sia nelle brevi gite, ma soprattutto nelle escursioni impegnative e della durata di giorni.***
- ***Bisogna tenere sempre in considerazione:***
 1. *peso e ingombro degli alimenti*
 2. *qualità energetiche e nutrizionali degli alimenti*
- ***I cibi che assumiamo si trasformano in energia in MODI e TEMPI DIVERSI***



Dovremo pertanto scegliere alimenti PIU' FACILMENTE DIGERIBILI, ASSIMILABILI e con il giusto apporto CALORICO



Alimentazione – Prima colazione



La prima colazione è fondamentale:

- ***È importante far fare la prima colazione ai ragazzi, anche se si svegliano presto***
- ***È importante che sia completa, deve cioè fornire proteine, vitamine, sali minerali e zuccheri***

È preferibile che contenga più carboidrati che grassi.

Un esempio: pane, fette biscottate, miele, marmellata.

Si può aggiungere 1 frutto fresco, un pochino di frutta secca, un cucchiaino di ricotta.

E' molto importante anche l'assunzione di liquidi (succhi, tè, latte).





Alimentazione

Cosa mettere nello zaino



➤ SPUNTINI

Suggeriamo di portare sempre nello zaino alcuni spuntini, come ad esempio:

barrette energetiche, frutta fresca, frutta secca, frutta disidratata, succo di frutta, cracker/biscotti secchi, formaggio grana in cubetti

Occasioni di consumo:

- Al mattino, prima di iniziare l'escursione
- A metà mattinata
- Al pomeriggio



➤ PRANZO AL SACCO

Deve essere nutriente ma di facile digeribilità.

Suggeriamo ad esempio: 2-3 panini, frutta fresca, verdura fresca (es. carote, pomodorini), formaggio, gallette/crackers



Si consiglia di riporre gli alimenti in contenitori di plastica rigidi, di adeguate dimensioni



Alimentazione

Cosa mettere nello zaino



➤ BEVANDE

Una particolare attenzione va posta all'idratazione.

Soprattutto i bambini sono esposti al rischio di **disidratazione**, pertanto è importante bere regolarmente

Ogni ora circa, è prevista una breve sosta per bere.

La bevanda ottimale è l'acqua, è importante avere sempre nello zaino una borraccia piena di acqua possibilmente da 1 litro

Altre bevande possibili: succhi di frutta in brik, tè





Alimentazione Da evitare



- **Patatine e similari**
- **Cibi in scatolette di metallo (tonno, carne in scatola)**
- **Cibi in contenitori di vetro**
- **Cibi troppo elaborati e quindi di difficile digestione (es. cotoletta, frittata, wurstel, uova sode)**
- **Bevande gassate (cola, aranciata,...)**
- **Yogurt (rischia di «esplodere» nello zaino)**
- **Bevande in contenitori di vetro**





Domande...?



***Grazie per
l'attenzione***