



Percorsi multisensoriali inclusivi verso un futuro più sostenibile

tuttixilclima.it

TORRIDI GHIACCIAI *COSA PORTARE:*

Equipaggiamento ed effetti personali minimi obbligatori.

- 1 pranzo al sacco: panino+acqua (pranzo del primo giorno)
- effetti personali e vestiario per la permanenza e il pernottamento alla casa alpina
- 1 federa per cuscino, 1 sacco a pelo o saccolenzuolo.
- kit igiene personale: asciugamano, sapone, spazzolino e dentifricio, fazzoletti/carta igienica

Materiale obbligatorio per escursioni:

- zaino per escursioni di un giorno (20/40 lt)
- scarpe da trekking (vedi specifiche successive)
- calze di spugna
- giacca antivento e impermeabile/k-way
- mantella per la pioggia
- pile a maniche lunghe
- magliette maniche corte e lunghe
- cappello da sole con visiera o bandana
- cappello caldo e guanti caldi
- crema solare
- borraccia da 1 lt

Fare inoltre riferimento al volantino del CAI Bollate di seguito riportato per tutto ciò che è **consigliato portare durante i trekking.**



Partenariato



Progetto realizzato con il contributo del



**Dipartimento
per le politiche della famiglia**

Presidenza del Consiglio dei ministri

INDICAZIONI PER LE SCARPE DA TREKKING:

Sono **fortemente consigliate** scarpe da trekking ALTE

(immagine puramente esemplificativa):



Sono **ammesse** scarpe da trekking BASSE (es):

(immagine puramente esemplificativa):



L'importante è che la **suola** sia adatta a percorrere sentieri naturali

(immagine puramente esemplificativa):



NON sono ammesse scarpe da ginnastica con suola liscia, sneaker etc.

(immagine puramente esemplificativa):



Cosa metto nello zaino?

Lo zaino in montagna è indispensabile per trasportare in modo comodo e sicuro tutto ciò che è utile per un'escursione in ambiente alpino.

Saper scegliere l'equipaggiamento giusto non è cosa facile. Ecco un piccolo aiuto per uscire attrezzati in modo corretto.



X L'ABBIGLIAMENTO VINCE IL PRINCIPIO DELLA CIPOLLA:

strati sovrapposti, per ottenere una protezione efficace contro freddo e vento, di numerosi capi di vestiario sottili e leggeri indossati gli uni sugli altri

cibo e vivande
IN MONTAGNA CI VUOLE UNA DIETA ADATTA A REINTEGRARE LE ENERGIE CONSUMATE, SENZA APPESANTIRSI O OBBLIGARE IL CORPO AD UNA DIGESTIONE FATICOSA
ecco alcuni suggerimenti su quali cibi mettere nello zaino:

- panini imbottiti leggeri o carne in scatola o insalata di riso "light"
- parmigiano o grana a tocchetti
- frutta secca o disidratata
- una tavoletta di cioccolata
- uno snack
- crackers o biscotti



IMPORTANTE
reintegrare i liquidi!



un pile a maniche lunghe - anche d'estate

cappello da sole con visiera o bandana

cappello caldo e guanti caldi - anche d'estate

mantella per la pioggia

k-way o giacca pesante impermeabile - secondo stagione

borraccia da 1 lt

macchina fotografica

un piccolo sacchetto di plastica per la spazzatura che non va mai lasciata in giro!

piccolo pronto soccorso

torcia o pila frontale - utilissima in rifugio

cartina topografica, bussola e altimetro

fazzoletti di carta, carta igienica

occhiali da sole e crema solare



L'ALTITUDINE RICHIEDE IL 30-40% DELLA MASSIMA POTENZA AEROBICA

Scegliere uno zaino di misura giusta è importante, soprattutto per non portare peso superfluo



-40 lt

x escursioni di un giorno



40-60 lt

x escursioni di alcuni giorni



+60 lt

x spedizioni o escursioni di più giorni

Per le escursioni di più giorni aggiungere:

- un cambio intimo completo
- un paio di calze
- una maglietta e un paio di pantaloni di ricambio leggeri da usare eventualmente come pigiama
- eventuale sacco lenzuolo
- spazzolino e dentifricio - formato light
- sapone e asciugamano in microfibra

Utile è infilare il materiale in buste di plastica trasparente per proteggere il contenuto in caso di acquazzoni

RICORDARSI:
PRUDENZA E SICUREZZA SEMPRE!

a cura di 
www.caibollate.it