



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZ. DI COLLEFERRO**



EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO PER ESCURSIONI DI UN GIORNO (STAMPA E SPUNTA PER PROMEMORIA)

- ⌘ Zaino 30 litri con retina antisudore e coprizaino antipioggia
- ⌘ Scarponcini medi da trekking
- ⌘ Bastoncini telescopici da trekking
- ⌘ Borraccia o thermos
- ⌘ n. 2 T-shirt, se possibile traspiranti (una di ricambio)
- ⌘ Calze da trekking antisudore traspiranti
- ⌘ 1 Pile leggero, 1 medio o più pesante (sistema a cipolla)
- ⌘ K- way o poncho in caso di pioggia o Giacca a vento
- ⌘ Pantaloni da trekking lunghi o a cerniera che si possono fare più corti
- ⌘ Berretto o fascia (di lana o pile)
- ⌘ Guanti in pile
- ⌘ Cappello per il sole (meglio con visiera) o bandana
- ⌘ Occhiali da sole UV
- ⌘ Crema da sole prot. 40, stick per labbra prot. 20 per pelli sensibili
- ⌘ Fischiello
- ⌘ Coltellino multiuso
- ⌘ Pila frontale con batterie di riserva
- ⌘ Cellulare, portafoglio e gli effetti personali
- ⌘ Tessera CAI
- ⌘ Cambio completo in auto o in pullman
- ⌘ Optional: Fotocamera, binocolo, bussola, altimetro

PRANZO A SACCO.

- ⌘ Abbondante colazione 1 ora prima con: caffè, the, cereali, biscotti secchi, pane tostato, miele o marmellata e burro.
- ⌘ metà mattina consumare frutta secca o fresca, bere molto anche in inverno (acqua liscia no gassata = 1 litro in inverno , 2 litri in estate)
- ⌘ Il pasto in vetta consiste in un panino a scelta, da integrare all'occorrenza con barrette utili anche per cali di zucchero.



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZ. DI COLLEFERRO**



EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO PER ESCURSIONI DI PIÙ GIORNI CON PERNOTTAMENTO SU RIFUGIO

- ⌘ Zaino 55 litri
- ⌘ Aggiungere alla lista precedente i seguenti materiali:
- ⌘ Sacco lenzuolo
- ⌘ Ricambi indumenti: pantaloni, calze, T-shirt
- ⌘ Ricambi di biancheria
- ⌘ Tuta e scarpe da ginnastica
- ⌘ Ciabatte
- ⌘ Kit per la pulizia: asciugamano, saponetta, ect. ect.

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

- ⌘ kit completo per vie ferrate omologato UIAA - CE-EN 958
- ⌘ Imbracatura completa di cosciali a norma EN
- ⌘ Casco da roccia a norma EN

ATTREZZATURA CONSIGLIATA PER ATTIVITÀ INVERNALE

- ⌘ Giacca pesante in gore-tex o piumino
- ⌘ Guanti e berretto da neve
- ⌘ Pantaloni da sci
- ⌘ Ghette
- ⌘ Occhiali da montagna UV
- ⌘ Scarponi da sci, o da fondo
- ⌘ Sci da discesa da fondo o snowboard, bastoncini
- ⌘ Racchette da neve (ciaspole) e bastoncini