



Equipaggiamento per escursioni



Cosa metto nello zaino

ZAINO: non sostituirlo con borse, sacche o simili perché intralciano e sbilanciano. Chi non possiede un vero e proprio sacco da montagna può utilizzare gli zainetti usati per la scuola.

Riporre gli indumenti di ricambio (magliette calze ecc) in buste di nylon per evitare che si bagnino in caso di pioggia o "sparpagliamenti" durante le soste.

BORRACCIA: una buona borraccia per l'acqua. Non di vetro, perché pericolosa, e che non perda dal tappo.

VARIE: un sacchetto per i rifiuti, portare sempre con sé la tessera del CAI.

Per il pernottamento in rifugio ricordarsi il sacco-lenzuolo.

LASCIARE A CASA IL SUPERFLUO: AUMENTA IL PESO NELLO ZAINO



Come mi vesto

Utile portare sempre un ricambio di abiti, in una borsa da lasciare in pullman o in auto.

Chi frequenta la Montagna sa bene come il tempo possa cambiare rapidamente. Da qui l'importanza di avere a disposizione diversi capi e di vestirsi nel modo cosiddetto a "cipolla", ossia: meglio più capi leggeri uno sopra l'altro che uno solo pesante!

Abbigliamento comodo, pratico e che consenta piena libertà di movimenti.

CALZATURE: scarponi, scarponcini, pedule.

PANTALONI: comodi, lunghi, o al ginocchio (alla zuava). I calzoncini sono un capo in più da avere e non come capo unico

MAGLIETTA - PILE O FELPA.

GIACCA A VENTO: deve essere pratica e riparare dal freddo.

MANTELLA PER LA PIOGGIA

BERRETTO: leggero per il sole e più pesante per il freddo.

GUANTI: un paio è sempre necessario averli.

