



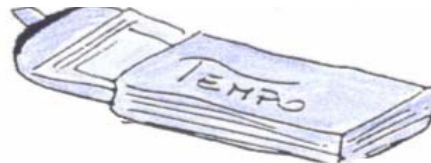
COSA METTO NELLO ZAINO?



- GIACCA A VENTO
- PILE o maglione o golf
- MANTELLA
- GUANTI
- BERRETTO DI LANA E DA SOLE



- CIBO
- BORRACCIA



- BURRO CACAO
- FAZZOLETTI DI CARTA



- UNA TORCIA CON BATTERIE CARICHE
- UN SACCHETTO

E' CONSIGLIATO UN RICAMBIO COMPLETO CHE POTRÀ ESSERE LASCIATO IN PULLMAN

(in un sacchetto) : - un paio di pantaloni - una maglietta - un golf o maglione - un paio di calze - un paio di scarpe per il viaggio

IL BEL TEMPO NON DEVE PORTARE L'ESCURSIONISTA A RINUNCIARE A IMPORTANTI CAPI DELL'ABBIGLIAMENTO DA MONTAGNA PERCHE' LE CONDIZIONI METEOROLOGICHE IN MONTAGNA POSSONO CAMBIARE MOLTO RAPIDAMENTE!!!!

" Il mio zaino non è solo carico di materiali e di viveri
dentro ci sono la mia educazione,
i miei affetti, i miei ricordi, il mio carattere, la mia solitudine.
In montagna non porto il meglio di me stesso:
porto tutto me stesso, nel bene e nel male."

R. Casarotto

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO:

- PANTALONI DA MONTAGNA o tuta o jeans purché comodi
- CAMICIA (calda)
- PILE o maglione o golf
- GIACCA A VENTO
- CALZETTONI DI LANA
- SCARPONI (comodi! Non mettere mai calzature nuove in gita)
- OCCHIALI DA SOLE, CREMA DA SOLE

RISTORANTE

C.A.I.

ALIMENTAZIONE

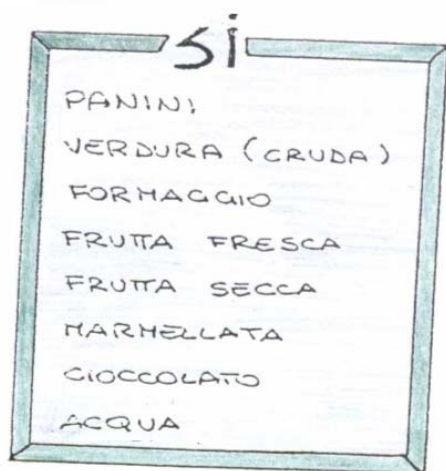


IL SENTIRSI BENE E IL RENDIMENTO IN MONTAGNA SONO LEGATI A UNA GIUSTA ALIMENTAZIONE.

L'ALIMENTAZIONE DOVREBBE ESSRE IMPOSTATA SECONDO LE ABITUDINI ALIMENTARI INDIVIDUALI.

IMMEDIATAMENTE PRIMA DELL'ESCURSIONE NON SI DOVREBBE FARE UN PASTO ABBONDANTE; UNA PRIMA COLAZIONE LEGGERA E DIGERIBILE E' PERO' MOLTO IMPORTANTE.

ANCHE BREVI ESCURSIONI RICHIEDONO DI PORTARE NELLO ZAINO DEI VIVERI CHE AIUTANO A SUPERARE LA FATICA (ZUCCHERO, FRUTTA SECCA, CIOCCOLATO)



ALPINISMO
GIOVANILE



NON ESISTONO PILLOLE CHE POSSONO SOSTITUIRE IL CIBO

PER REINTEGRARE I SALI MINERALI



BERE E' PIÙ IMPORTANTE CHE MANGIARE

