



Club Alpino Italiano – sez. Forlì



a Forlì dal 1994

COSA METTERE NELLO ZAINO DURANTE L'ESCURSIONE SULLA NEVE

| | | |
|---|---|--|
| Occhiali da sole entro custodia | Pranzo al sacco secondo abitudini (panini piccoli, frutta, carota) | Salviettine umide |
| 2 paia di guanti (1 impermeabile e 1 pile caldo), berretto di lana e 1 scaldacollo o foulard | Frutta secca secondo gradimento da mangiare durante le pause del percorso | Pezzo di carta igienica (1 mt) |
| Crema protettiva per il sole | Bottiglia di acqua da ½ o 1 litro con il pratico tappo push & pull | € 4-5 meglio spiccioli per sosta in rifugio o bar. |
| 1 paio di calzettoni in più | | Fazzoletti di carta |
| Giacca impermeabile, meglio con cuciture principali saldate | Ghette | Alcuni cerotti per proteggere eventuali sfregamenti degli scarponi sulla pelle |
| | | |

In merito al pranzo tenere conto che molto probabilmente sarà consumato in piedi ed “in fretta”, sconsigliati contenitori con pasta ed insalata. Cercheremo di organizzare dei termos con tisana calda.

COSA METTERE NEL SACCO CHE RIMANE IN AUTO

| | |
|-----------------------------|--|
| Cambio completo | Bottiglia di acqua in plastica da ½ litro |
| Mutande | Barretta di cioccolato (da consumarsi alla fine dell'escursione) |
| Calzini | Merendina dolce/salata |
| Maglietta intima | Piccola salviettina per asciugarsi le mani |
| Pile pesante / tuta felpata | |
| Scarpe | Fazzoletti di ricambio |
| Pantaloni tuta | Sacco nero immondizia |

COME VESTIRSI

| | |
|---|--|
| Maglietta intima in poliestere – primo strato | Calze / calzettoni montagna |
| Pile leggero – secondo strato | Pedule o doposci, alti ed impermeabili (no tipo moon boot) |
| Pile pesante – terzo strato | Pantaloni impermeabili imbottiti / o tuta da sci |
| | Calzamazia (?) |



Club Alpino Italiano – sez. Forlì



a Forlì dal 1994

PROMEMORIA VISIVO PER NON DIMENTICARE NIENTE

