

# Qualche utile consiglio

## Equipaggiamento raccomandato

- Zainetto capiente (va bene anche quello per la scuola).
- Scarponcini da montagna con suola scolpita e tomaia alla caviglia (NO alle scarpe da ginnastica).
- Giacca a vento.
- Maglione di lana o pile.
- Berretto di lana o di pile (per il freddo) e cappellino (per ripararsi dal sole).
- Guanti.

• Mantella per la pioggia oppure ombrellino pieghevole.

- Occhiali da sole e crema solare (utili soprattutto per quando andremo sulla neve).



## Merenda al sacco

- Panini quanti ne raccomanda il vostro appetito.
- Borraccia o bottiglietta di plastica che ne possa svolgere la funzione (NO alle bibite in lattina, recipienti ingombranti e pesanti da cui non si può bere un solo sorso).
- Un sacchetto di plastica in cui riporre i rifiuti.



Chi ha ancora spazio e buona volontà, può portare alcuni oggetti utili quali: fazzoletti di carta (da non lasciare in giro, però!), stick per labbra, cerotti medicati.



Tipografia Bettini



# CLUB ALPINO ITALIANO

SCUOLA DI ALPINISMO GIOVANILE

"LUIGI BOMBARDIERI - NICOLA MARTELLI"

# ALPINISMO GIOVANILE

