



Club Alpino Italiano

Sezione di Palestrina

Gruppo di Alpinismo Giovanile



"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

Cosa metto nello zaino?

Innanzitutto NON metterci il superfluo!!

L'abbigliamento è assai importante, deve essere comodo, strapazzabile senza troppe preoccupazioni, deve garantire la massima comodità e libertà nei movimenti, deve essere in grado di farti affrontare il caldo, il freddo, il vento e la pioggia.



Equipaggiamento escursionistico INVERNALE

- Scarponi alti alla caviglia con suola in Vibram o similare, un pò robusti.
- Pantaloni lunghi medio pesanti.
- Mantellina impermeabile o Kway.
- Cappello, guanti e sciarpa.
- Giacca a vento pesante.

- Pile o maglie di diverse pesantezze per vestirsi a strati o a "cipolla".
- Occhiali da sole.
- Burro di cacao per le labbra.
- Calzettoni da escursionismo lunghi e imbottiti.
- Crema protettiva.
- Fazzolettini di carta.
- Bottiglietta di plastica per l'acqua.
- Termos da 1/2 litro con the caldo e zuccherato.
- Bustina di plastica per i rifiuti.
- Viveri leggeri e nutrienti (parmigiano, cioccolata, crackers, panini, barrette energetiche, ecc.), posti in contenitori di plastica rigida.
- Zaino di circa 25 litri, completo di coprizaino, di tela robusta capace di resistere agli strappi. Preferire modelli leggeri, con schienale ben imbottito e spallacci che non blocchino i movimenti delle braccia. Molto comodi sono gli zaini con le tasche esterne dove è possibile separare il materiale. Un buon zaino inoltre, deve essere dotato di una cintura imbottita, che consenta così di distribuire il peso sulla vita. Dallo zaino non deve sporgere o ciondolare nulla, per non impigliarsi nei rami degli alberi e per avere più equilibrio. In mancanza di quest'ultimo tutto il contenuto andrà riposto in buste di plastica.
- Cambio completo da lasciare in macchina per il ritorno, comprensivo di scarpe.
- Facoltativi: macchinetta fotografica e cannocchiale.

Equipaggiamento escursionistico ESTIVO

- Magliette: una a mezza manica e una a canottiera.
- Pantaloni corti e lunghi leggeri.
- Bandana o cappellino.
- Giacca a vento leggera.
- Felpa o maglioncino leggero.
- Crema protezione 20.
- Acqua a sufficienza (1,5 litri).

Alimentazione, ovvero cosa metto nella pancia

Camminando in montagna consumerai molte energie: ci vuole quindi una dieta corretta adatta a darti energia senza appesantirti o impegnare il tuo corpo in una digestione faticosa.

Quindi prima di partire consuma un'abbondante colazione ricca di carboidrati e bevande zuccherate: pane o biscotti, marmellata o miele, latte o the e perchè no un bel toast con prosciutto e formaggio.