

# CAI Palestrina

## Equipaggiamento per le uscite di Alpinismo Giovanile

### SPELEOLOGIA



LA GROTTA E' UN AMBIENTE UMIDO E SPORCO: TUTTO L'ABBIGLIAMENTO, GLI SCARPONI E LO ZAINETTO DEVONO ESSERE VECCHI E ROVINABILI.

Zainetto piccolo, guanti impermeabili da carpentiere, stivali di gomma, pantaloni tuta pesanti, maglietta maniche lunghe, pile medio o pesante, k-way completo, moschettone a ghiera, caschetto, set da ferrata, imbraco, lampada frontale con pile nuove e di ricambio, calzettoni pesanti, scarponi da trekking.

Pranzo al sacco in un contenitore di plastica rigido (piccolo), 1 litro di acqua.

**Da lasciare in macchina:** cambio completo di mutande e scarpe (reggiseno per le ragazze), asciugamano grande, busta nera dell'immondizia (condominiale pesante) per panni sporchi e bagnati, 1 bottiglia di acqua, merenda sostanziosa e/o cena se si prevede di tornare tardi.

### CICLO ESCURSIONISMO

Caschetto per bici, pantaloni per bici, coprisellino (facoltativo), guanti per bici, canotta, maglietta mezze maniche, zainetto piccolo con acqua e sali minerali, pranzo al sacco in contenitore rigido piccolo, occhiali da sole, calzettoni leggeri e scarpe da ginnastica, 1 felpa leggera, k-way, fazzoletto o bandana, barrette energetiche.

**Da lasciare in macchina:** cambio completo di scarpe, 1 bottiglia di acqua, merenda sostanziosa.



### TORRENTISMO



Scarponi da trekking con suola in buone condizioni o scarpe da canyoning, calzari in neoprene, guanti in neoprene, muta da 5 mm propria o in affitto, maglietta finissima a maniche lunghe, zainetto piccolo con pranzo al sacco e barrette energetiche in un contenitore stagno (piccolo), 1 bottiglia di acqua, imbraco, moschettone a ghiera, discensore a otto, caschetto.

**Da lasciare in macchina:** cambio completo di mutande e scarpe (reggiseno per le ragazze), asciugamano grande, busta immondizia nera (condominiale) per panni sporchi e bagnati, merenda sostanziosa e 1 litro di acqua.

## FERRATA

Guanti da ferrata o mezzi guanti in materiale antivento, pantaloni lunghi, maglia mezza maniche, maglia maniche lunghe, pile medio e gilet, set da ferrata, caschetto, imbraco, moschettone a ghiera, 1 cordino per prusik, giacca a vento, calzettoni, zaino max 25 litri, acqua, pranzo al sacco (panino e barrette), leggero ma sostanzioso.

**Da lasciare in macchina:** cambio completo, acqua e merenda.



## CIASPOLE - SCI ESCURSIONISMO



Ciaspole personali, ghette, scarponi da trekking pesanti, pantaloni da neve (non pesanti) o pantaloni invernali, pantaloni del k-way, calza maglia termica, giacca a vento, guanti da neve, cappello di pile con para orecchie, calzettoni pesanti, 2 bastoncini, zaino max 25 litri con copri zaino, occhiali da sole con laccetto, maglia mezza maniche e a manica lunga, pile medio o pesante, gilet. Piccola

crema solare. Thè caldo e pranzo al sacco.

**Da lasciare in macchina:** cambio completo di mutande e scarpe, busta dell'immondizia nera (condominiale) per panni sporchi e bagnati, asciugamano, merenda sostanziosa ed acqua.

## ALPINISMO INVERNALE (CON PICCOZZA E RAMPONI)

Ghette in cordura, ramponi personali, piccozza (in affitto), scarpe da trekking pesanti, calzettoni specifici invernali, pantaloni invernali, calza maglia termica, pantaloni del k-way, mezzi guanti in materiale antivento con sotto guanti, cappello di pile con paraorecchie, occhiali da sole con laccetto, giacca a vento, maglia mezza maniche e maniche lunghe, pile medio o pesante, gilet, zaino max. 35 litri con copri zaino, imbraco, caschetto, moschettone a ghiera, piccola crema solare. Thè caldo e pranzo al sacco.

**Da lasciare in macchina:** cambio completo di mutande e scarpe, busta dell'immondizia nera (condominiale) per panni sporchi e bagnati, asciugamano, merenda sostanziosa ed acqua.



## ESCURSIONISTICA (primavera/estate)

Scarponi da trekking leggeri, pantaloni, calzettoni leggeri, pantaloni del k-way, giacca a vento o k-way, canotta e maglia a mezze maniche, pile leggero e gilet, zaino adeguato alla fascia di età con copri zaino, occhiali da sole con laccetto, guanti e cappello o bandana, piccola crema solare, litri 1,5 di acqua con sali minerali, pranzo al sacco.

**Da lasciare in macchina:** cambio completo di scarpe, acqua e merenda.

## ESCURSIONISTICA (autunno/inverno)

Scarponi da trekking pesanti, calzettoni medio/pesanti lunghi, pantalone lungo, pantalone del k-way, giacca a vento, zaino max 35 litri con copri zaino, guanti in materiale antivento e cappello in pile, occhiali da sole, maglia mezze maniche e maniche lunghe, pile medio e/o giacca e gilet, thè caldo e pranzo al sacco.



**Da lasciare in macchina:** cambio completo di scarpe, acqua e merenda, (asciugamano se si prevede pioggia), sacco dell'immondizia per eventuale roba bagnata.

## ARRAMPICATA IN FALESIA



**PER L'AVVICINAMENTO:** scarponi da trekking leggeri, calzettoni, pantalone e maglietta, zaino con pranzo al sacco e una bottiglia d'acqua, pile leggero e giacca a vento, guanti, cappello e occhiali da sole, elastico per capelli per le ragazze.

**PER L'ARRAMPICATA:** pantacollant o pantaloni aderenti, scarpette arrampicata personali, imbraco, caschetto, moschettone a ghiera, canotta, maglia a mezze maniche e a maniche lunghe traspirante.

**Da lasciare in macchina:** cambio completo di scarpe, acqua e merenda, (asciugamano se si prevede pioggia), sacco dell'immondizia per eventuale roba bagnata.