



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI RAVENNA

ALPINISMO GIOVANILE



**ELENCO MATERIALI E DOCUMENTI, RICHIESTI PER IL SOGGIORNO
 AL RIF. PRIMALUNETTA m 1722 – LAGORAI (TN) 30 GIUGNO - 7 LUGLIO 2019**

- ☐ **N°1** Zaino da montagna avente una capacità dai 30 ai 40 litri (possibilmente senza tasche laterali e con schienale regolabile). Il rif. è raggiungibile in auto, quindi lo zaino sarà utilizzato solo durante le escursioni
- ☐ **N°1** Borsa floscia adatta a contenere il materiale richiesto (trasportata da Ravenna al rifugio tramite automezzi)
- ☐ Sacco lenzuolo
- ☐ Scarponi o pedule da montagna con suola idonea
- ☐ Scarpe ginniche leggere o equivalenti, da indossare in rifugio
- ☐ Calzettoni adatti agli scarponi più ricambi
- ☐ Borraccia di capacità 1 litro, possibilmente in alluminio e di forma affusolata (per facilitarne l'estrazione e l'inserimento nello zaino) + due bottiglie da ½ litro . Riempire con la bevanda a casa, prima di partire
- ☐ Giacca o mantella in materiale impermeabile e traspirante (tipo Goretex o equivalente)
- ☐ Copri zaino ed eventualmente l'ombrello
- ☐ Maglione in Pile e/o Polar e/o lana ecc. più ricambio
- ☐ Pantaloni e/o pantacalze in cotone e/ o lana e/o materiale antisudore o equivalente, più ricambio
- ☐ Guanti e berretto di lana o materiali sintetici equivalenti
- ☐ Berretto di cotone e/o fazzoletto (eventualmente aggiungere fermagli ed elastici per capelli)
- ☐ Magliette e/o t-shirts in materiale antisudore e/o cotone più ricambi ed indumenti per dormire
- ☐ Occhiali da sole, più ricambio (possibilmente con custodia rigida)
- ☐ Lampada frontale o torcia elettrica (quest'ultima non è adatta all'utilizzo su ghiacciaio o terreno difficile)
- ☐ Biancheria e calzini di ricambio
- ☐ Beautycase contenente i prodotti per l'igiene personale, medicinali, cerotti (ed eventualmente gli assorbenti)
- ☐ Crema solare protettiva per pelle e labbra
- ☐ Accappatoio o telo di spugna e ciabatte di materiale sintetico (per la doccia)
- ☐ Portafoglio con documenti, denaro, tessera sanitaria e tessera CAI
- ☐ * Bussola ed eventualmente l'altimetro
- ☐ * Macchina fotografica e binocolo

* Materiali facoltativi

☛ E' utile racchiudere gli indumenti in sacchetti impermeabili suddivisi per tipologia

☛ **Per motivi di spazio è consentito l'utilizzo di un solo zaino ed una sola borsa per partecipante**

ELENCO DEI MATERIALI DA AGGIUNGERE AL NORMALE EQUIPAGGIAMENTO ESCURSIONISTICO DI ALTA QUOTA

Materiali richiesti a juniores e seniores

- ☐ Casco da roccia omologato
- ☐ Imbragatura completa o combinata omologate
- ☐ Cordino per chiudere l'imbragatura (diam. 8 mm, passato doppio)

TUTTO IL MATERIALE TECNICO, ADIBITO ALLA SICUREZZA, DEVE ESSERE OMOLOGATO SECONDO LE NORME VIGENTI.

I partecipanti sprovvisti dell'attrezzatura sopra elencata sono tenuti a comunicarlo all'iscrizione, per consentirne l'approvvigionamento da parte dell'organizzazione