



Terre del Maestrale

associazione sportiva federata FIE

sede sociale in Ponte San Giovanni (PG) via del Pastificio, 8

Segreteria: Via San Martino, 20 – 06081 – Assisi (PG)

tel. 0758197105 fax 178.227.7437

e-mail info@terredelmaestrale.org

www.terredelmaestrale.org

Lista 3 stagioni. Cosa portare, in breve.

Per uscite invernali, consultare il direttore di escursione.

Il segno * indica materiali facoltativi.

ABBIGLIAMENTO

- ◆ ZAINO
- ◆ CALZATURE IDONEE
- ◆ CALZETTONI RINFORZATI
- ◆ BIANCHERIA IN COTONE O FIBRE TERMICHE
- ◆ PANTALONI, POSSIBILMENTE LUNGI E COMODI
- ◆ FELPA O CAMICIA
- ◆ PILE O MAGLIONE

DA TENERE NELLO ZAINO

- ◆ GIACCA A VENTO E/O MANTELLINA ANTIPIOGGIA
- ◆ GUANTI
- ◆ CAPPELLO
- ◆ SCIARPA O FOULARD
- ◆ BASTONE O BASTONCINI*
- ◆ BIANCHERIA DI RICAMBIO*
- ◆ OCCHIALI DA SOLE *
- ◆ BINOCOLO *
- ◆ ATTREZZATURA FOTOGRAFICA*
- ◆ ACQUA (NON DEVE MAI MANCARE !)
- ◆ PICCOLA TORCIA ELETTRICA O LAMPADA FRONTALE*
- ◆ COLTELLINO*
- ◆ PRANZO AL SACCO (CIOCCOLATA, BISCOTTI, FRUTTA SECCA , PROSCIUTTO, PANE....)

Zaino: in mancanza di meglio, per uscite giornaliere potete usare lo zainetto scolastico dei vostri figli...se ve lo danno...

Scarponi: a forte scolpitura, con rinforzi sulla punta e sul tallone, alti sopra il malleolo. Ricordiamo che il direttore di escursione può non accettare, a sua assoluta discrezione, partecipanti con calzature che li mettano in pericolo.

Calzettoni: calze specifiche o, in alternativa, doppio calzetto (cotone+lana in inverno, cotone+spugna in estate).

Biancheria: comoda, evitando capi stretti o abrasivi (tanga, boxer non elasticizzati, reggiseno rigidi) senza dimenticare che una maglietta di ricambio pesa poco e fa molto piacere.

Pantaloni: ottimi quelli da caccia o militari, dato che la macchia rovina molti tessuti. Rigorosamente lunghi, almeno per uscite in Centro-Sud Italia, per proteggersi da insetti o animali nocivi, rovi, ortiche nonché dal sole.

Felpe o camicie felpate: abbastanza fitta da fermare il vento e assorbire il sudore nelle mezze

stagioni, leggera in estate.

Pile o maglione: magari nello zaino, ma non devono mancare mai nemmeno alle quote più basse: quando ci si ferma sudati basta una nuvola per sentire freddo.

Giacca a vento e/o mantellina: evitate le giacche di nylon imbottite, che non tengono l'acqua e rendono goffi i movimenti. Per il resto, giacche in microfibra o la più economica mantellina servono ugualmente allo scopo alle basse quote mentre in alto resta indispensabile una buona giacca a vento.

Guanti: leggeri, in lana o pile, da tenere sempre a portata di mano in qualsiasi stagione.

Cappello: di tela, in estate e alle basse quote, di lana nelle altre stagioni e in quota.

Sciarpa o foulard: di tela o seta, protegge la gola e, in caso di forte vento, le vie respiratorie.

Acqua: semplice o arricchita con integratori se fa molto caldo, da tenere in borraccia o, al limite, in bottiglie di plastica dura. Evitare bevande gassate o alcoliche, poco o nulla indicate al movimento, e le lattine (nello zaino spesso si rompono). Bene anche i succhi di frutta, ma mai senz'acqua, dato che sono da considerarsi più un alimento che una bevanda.

Pranzo al sacco: evitare alimenti poco digeribili, per il resto, dolce e salato secondo i gusti. Da non dimenticare, specie d'estate, frutta e verdura.

PER OGNI ALTRA VALUTAZIONE RIVOLGETEVI SEMPRE AL DIRETTORE DI ESCURSIONE, CHE VI SAPRA' CONSIGLIARE AL MEGLIO.