

CAI Frascati

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.

MOUNTAIN BIKE

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 pinocchietto o lunghi a seconda del periodo, maglia mezze maniche, maglia maniche lunghe, pile medio e gilet, set da ferrata, caschetto, imbraco, moschettone a ghiera, 1 cordino per prusik, giacca a vento, calzettoni lunghi, zaino max 25 litri, acqua, pranzo al sacco (panino e barrette), leggero ma sostanzioso.



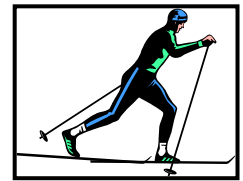
Da lasciare in macchina: cambio completo, acqua e merenda.

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 paraorecchie, calzettoni pesanti, 2 bastoncini, zaino max 25 litri con coprizzaino, occhiali da sole con laccetto, maglia mezze 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 sottoganti, cappello di pile con paraorecchie, occhiali da sole con laccetto, giacca a vento, maglia mezze maniche e maniche lunghe, pile medio o pesante, gilet, zaino max. 35 litri con coprizzaino, 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 a pinocchietto, calzettoni leggeri lunghi, 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 coprizaino, occhiali da sole con laccetto, guanti e cappello o bandana, piccola crema solare, 1,5 litri 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 medio lungo, pantalone del k-way, giacca a vento, zaino max 35 litri con coprizaino, guanti in materiale antivento e cappello in pile, occhiali da sole, maglia mezze maniche e maniche lunghe, pile medio e/o giacca e gilet, tè 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 lungo 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.