

ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO OCCORRENTI PER IL CAMP ESTIVO

Obbligatori:

- ✓Un paio di lenzuola per letto singolo, oppure un sacco lenzuolo, oppure un sacco a pelo
- ✓Scarponcini da escursionismo (**Non stretti!!!!**)
- ✓Zainetto (gli spallacci devono essere imbottiti come minimo simili a quelli scolast.)
- ✓Guanti di lana
- ✓Berretto di lana
- ✓Giacca impermeabile non imbottita (ponchio o mantella; **non piccoli di misura!!! E il K-Way non va bene!**)
- ✓Borraccia per l'acqua da litro (controllate che non perda)
- ✓Tesserino sanitario o fotocopia

Consigliati:

- ✓Diario per annotazioni e astuccio con colori (tipo scuola)
- ✓Imbraco e scarpette da arrampicata (per i soggiorni che prevedono l'arrampicata)
- ✓Scarpe da ginnastica
- ✓Ciabatte da doccia
- ✓2 maglioni di lana o felpe pesanti o pile
- ✓2 tute da ginnastica
- ✓2 pantaloncini corti
- ✓2 pantaloni lunghi
- ✓2 camicie o maglie a maniche lunghe
- ✓Berretto da sole
- ✓7 magliette di cotone
- ✓2 paia di calze tecniche sottili
- ✓2 paia di calze tecniche più grosse
- ✓5/6 paia di calze di cotone di tipo sportivo
- ✓2 asciugamani
- ✓Accappatoio
- ✓Slip
- ✓Prodotti per l'igiene personale
- ✓Repellente per insetti
- ✓Fazzoletti da naso
- ✓Crema solare protettiva a fattore 6/8
- ✓Occhiali da sole
- ✓Torcia elettrica, meglio se frontale, comunque leggera semplice e robusta, con pile di ricambio
- ✓Un paio di lenzuola per letto singolo
- ✓Sacco a pelo
- ✓Materassino "modulo"

Facoltativi:

- ✓Tappetino da frigo in plastica (mis. cm 20x10x10 di altezza (per mettere il pranzo al sacco).
- ✓Macchina fotografica
- ✓Binocolo
- ✓Giochi di società
- ✓Pallone

Attenzione: sono utili borsine di nylon che saranno utilizzate per riporre il vestiario di ricambio negli zaini durante le escursioni.

Siete pregati di fornirmi informazioni riguardanti allergie; medicinali da prendere al bisogno, asme o quant'altro mi possa servire per comprendere fenomeni fisici riscontrabili occasionalmente ma in modo ricorrente in particolari situazioni, al fine di poter prevenire o intervenire in modo tempestivo e corretto.