



CHECK-LIST SETTIMANA AL RIFUGIO " CHIAVENNA "

Abbigliamento per escursioni giornaliere e per domenica 21 giugno

- Maglietta maniche corte (consigliamo in materiale tecnico traspirante)
- Pantaloni lunghi, anche modulari
- Calze da trekking
- Scarponcino da trekking (alla caviglia) – **OBBLIGATORIO** -

Zaino da montagna per escursioni giornaliere e per domenica 21 giugno

- berretto caldo
- cappellino di tela e/o bandana
- guanti
- pile
- 1 maglietta e 1 paio di calze di ricambio (in un sacchetto di plastica)
- giacca termica (piumino 100 g. o soft Shell con micro pile)
- mantella o guscio (giacca impermeabile)
- occhiali da sole
- crema solare ad alto fattore di protezione
- burro cacao
- borraccia (almeno 75cl) con acqua, acqua e limone, no bevande gassate o isotoniche (Gatorade...)
- cerotti "compeed" per eventuali vesciche
- pranzo al sacco con cibi facilmente digeribili (frutta, frutta secca e/o disidratata, un panino con formaggio e/o salume, uno snack dolce)
- Opzionale per chi li ha e li vuole portare:
 - macchina fotografica
 - binocolo
 - bussola



CHECK-LIST SETTIMANA AL RIFUGIO " CHIAVENNA "

Borsone con ricambi

- 1 paio scarpe ginniche (per uso al rifugio) con suola in vibram o similare
- 1 ciabatte per doccia e uso all'interno del rifugio
- 2 paia di calze (per uso notte e rifugio)
- 3 paia di calze da trekking (alte almeno fino alla caviglia)
- 1 maglietta intima (per uso notte e rifugio)
- 1 maglia termica a manica lunga
- 6 cambi intimo
- 5 magliette per escursioni
- 2 pile oppure 1 pile e 1 felpa
- 2 pantaloni lunghi, anche modulari
- 1 pantaloncino
- ghette
- tuta da ginnastica (per uso al rifugio)
- pigiama
- necessario per l'igiene personale **(no dentifricio)**
- crema dopo sole
- asciugamano
- accappatoio
- sacco lenzuolo con federa o sacco a pelo con federa
- alcuni sacchetti di plastica per riporre gli indumenti sporchi
- fazzoletti
- eventuali medicinali prescritti dal medico con annessa posologia
- torcia o lampada frontale

NON E' CONSENTITO L'USO DI TABLET O SMARTPHONE