.

# ABBIGLIAMENTO E MATERIALE CONSIGLIATO PER UNA ESCURSIONE ESTIVA DI DUE GIORNI CON PERNOTTAMENTO IN UN RIFUGIO DI MONTAGNA:

- -**Una giacca impermeabile**, magari anti-vento. Leggera, una volta piegata occupa poco spazio nello zaino.
- -**Un pile o una felpa pesante**: la vecchia regola del vestirsi a cipolla, cioè a strati sovrapposti, rimane validissima.
- -**Almeno 2 magliette sottili**, di cotone o, meglio ancora, di materiale traspirante per il sudore.
- -Un paio di **pantaloni lunghi** comodi per le passeggiate ed un altro (anche della tuta, purchè siano altrettanto comodi) per il soggiorno e la notte in rifugio.
- -**Calze da trekking**.
- -**Scarpe da trekking**.
- -**Cappello** da sole con la visiera.
- -**Zaino** almeno da 30 litri.
- -**Bastoncini telescopici** aiutano molto durante le passeggiate, in quanto scaricano una parte del peso dalle gambe alla parte superiore del corpo. E' stato valutato che camminare con i bastoncini telescopici è come avere uno zaino pesante il 30% in meno.
- -**Occhiali**, crema da sole ed uno stick per le labbra: più si sale di quota più i raggi UV si fanno intensi.
- -**Macchina fotografica**.
- -**Borraccia** da un litro, va bene anche una bottiglia d' acqua in PET. E' necessario, prima di cominciare l'escursione, informarci sulla presenza di sorgenti lungo i sentieri che frequenteremo per regolarci di conseguenza con l'approvvigionamento di acqua.
- -**Cibo**. La scelta dipende dai vostri gusti (barrette, cioccolata, ecc..). In ogni caso al rifugio generalmente si possono acquistare le provviste necessarie.
- -**Un coltello milleusi** può sempre servire.
- -Cerotti per proteggere le eventuali vesciche (ad es. i **Compeed**).
- -Ciò che serve per **l'igiene personale**.
- -**Lampada frontale**.
- -**Sacco a pelo o sacco lenzuolo**.