



# Piove di Sacco 1 Clan La Torre



## 11-16 AGOSTO - ROUTE MONTE BIVERA

Eccovi una pratica lista delle cose da portare in Route:

- Uniforme Completa (calzettoni, pantaloncini corti, camicia, maglione, cintura, fazzolettone)
- Magliette (solo t-shirt no canotte)
- Calzettoni blu
- 1 Pantaloncino corto
- 1 Pantalone lungo
- 1 Pile
- Tuta o altro per la notte
- Mutande
- Beauty con spazzolino, dentifricio, sapone di Marsiglia per abiti, shampoo e bagnoschiuma biologico, specchio, spazzola, salviette umidificate, carta igienica)
- Asciugamano grande e uno piccolo (meglio se in microfibra, pesano la metà del cotone)
- Sacca traspirante per indumenti sporchi (federa)
  
- Coltellino
- Spille da balia
- Crema solare
- Cerotti per visciche
- Cappellone o altro berretto per il sole
- Eventuali medicinali personali (integratori - purga)
  
- Scarponi da trekking (ai piedi)
- Un paio di scarpe da ginnastica leggere
  
- Sacco a pelo
- Stuoio o materassino
- Torcia elettrica carica con pile di ricambio
- Quaderno e penna per scrivere
- Poncho e coprizaino
- K-way (ottimo insieme al maglione dell'uniforme per riparare dal vento freddo)
- Gavetta, posate, bicchiere, borraccia + altro contenitore per acqua
- Tessera sanitaria e carta d'identità (anche in fotocopia)

Vi consigliamo anche di chiudere tutto in sacchetti di plastica separati così in caso di pioggia il materiale sarà riparato

Ogni pattuglia dovrà inoltre avere:

- Una tenda e telo sotto tenda
- Fornellino, 2 bombole a gas (o una sola grande) e accendino
- Kit prontosoccorso: cerotti, disinfettante, autan, pomate (Foilie, Connettivina, Polaramin)
- Eventuali altre pentole se non si cucina su gavetta di acciaio
- Sacchetti per immondizia
- Una bottiglia piccola di sapone per piatti, spugna e canovaccio
- Cordino da 5 m (spessore 5-8mm)
- Vanga portatile per bisogni

Questo è l'indispensabile... potete aggiungere qualsiasi cosa...  
ma ricordate che la dovrete portare sulle spalle!!!

