

Materiale per la Route mobile 440 Verona-Giazza 1-6 agosto 2014

Ciao butei! (come si dice a Verona)

Con questo elenco non vogliamo dare la composizione dello zaino perfetto, ma proporre il materiale che noi riteniamo indispensabile.

Al vostro arrivo l'1 agosto ci consegnerete, dentro un sacco di nylon **trasparente**, tutto il materiale che non vi serve fino al 5 agosto sera. Sul sacchetto di nylon scrivete su dello scotch di carta il vostro nome e gruppo in grande. Tutti questi sacchi saranno portati in sede del Verona 12 e ripresi solo la sera del 5 agosto. L'idea è che in questo sacco conserviate tutto il necessario per il campo fisso senza doverlo scarrozzare su e giù per i monti.

Il materiale per la route mobile, invece, dovrà essere tutto contenuto nel vostro zaino, fatta eccezione per:

- Sacco a pelo
- Stuoia/materassino autogonfiante (non i materassoni matrimoniali alti 10 cm che si vedono a certi campi di Reparto!)
- Tenda (marchiate la tenda in modo che sia riconoscibile)
- Fornellino
- Bombole (dovrete essere autonomi per 6 pasti cucinati a coppie)

Avrete a disposizione una cassetta di plastica in cui a coppie riporrete tutto il materiale della lista sopra indicata. Tale materiale va consegnato la mattina di ogni giorno e vi verrà consegnato la mattina di ogni giorno di montare le tende. Attenzione, anche al vostro arrivo vi faremo riempire le cassette, visto che c'è poco tempo preparate già a portata di mano le cose da mettervi dentro!

Oltre ai vostri indumenti ogni giorno dovrete trasportare il pranzo e 2 litri di acqua, tenete conto di lasciare un po' di posto nello zaino!

Ricordiamo che una route con zaini estremamente pesanti è come darsi la zappa sui piedi!

Dal basso all'alto...

- **scarponi** (no scarpe da ginnastica!), **devono essere alti ed avvolgere la caviglia**, NON vanno bene le pedule basse o scarpe di avvicinamento. Gli scarponi **devono essere in buono stato**, per cui controllate di avere i tasselli della suola ben marcati, la suola che non dia segni di staccarsi e i lacci non sfilacciati.
- sandali/ciabatte da indossare la sera tolti gli scarponi e da usare per la doccia (un paio solo)
- 2/3 paia di calzettoni pesanti da montagna, esempio vanno bene i calzettoni tecnici della scout tech (non quelli della divisa, che tecnici non sono) o simili. Importante che li abbiate provati prima in una camminata con gli scarponi
- cerotti per vesciche (tipo Compeed)

saliamo...

- pantaloni della divisa (si possono usare in emergenza per camminare e li useremo alla Santa Messa)
- 1 paio di pantaloni corti per camminare, possibilmente blu, oltre a quelli della divisa
- 1 pigiama/tuta (che si possa usare anche per camminare in caso di necessità)
- 1 paio pantaloni lunghi per la sera (o calzamaglia). Sconsigliamo jeans o velluto, in quanto se si bagnano non si asciugano più, piuttosto i pantaloni di una tuta

dalla cintola in su...

- 3/4 magliette per camminare (manica corta o spallina spessa per evitare sfregamenti con lo zaino, no canotte), meglio se chiare per evitare di cuocersi al sole
- 1 maglietta/canottiera tecnica-traspirante (acrilica, che si asciuga velocemente; valutate con i vostri capi se acquistarne una che poi vi potrà tornare utile per altre route, se ne trovano di economiche sui 10-15 €)
- 1 canottiera intima di cotone per la notte
- 1 maglione della divisa o un pile (ma è molto meglio il maglione), NO felpe di cotone (non tengono molto caldo in proporzione al peso, non tengono l'acqua né il vento), il maglione rispetto al pile ha il vantaggio di essere parzialmente ignifugo!
- 1 camicia della divisa (non la polo), la trama della camicia funge anche da anti vento, la polo no
- 1 giacca impermeabile contro vento e acqua, ma senza piuma che ingombra e non serve
- intimo quanto basta
- costume per doccia

- asciugamano leggero (per doccia)
- **berretto/bandana per il sole anche per chi non li porta mai**
- occhiali da sole (alla moda o non)
- eventuale materiale tecnico per chi già lo possiede ed è abituato ad andare in montagna

accessori da non dimenticare...

- torcia e batterie di ricambio
- 1 metro di cordino
- beauty case (spazzolino, pettine, **crema solare** etc...)
- gavetta e posate (**marchiatele** in modo originale per poterle riconoscere)
- borracce/bottiglie di plastica (ogni giorno dovrete trasportare **2 litri di acqua** con voi)
- farmaci per uso personale (avremo una cassetta di PS per piccole necessità)
- **carta e penna**
- carta di un giornale da inserire negli scarponi per asciugarli la notte

Poiché saremo nel Parco Naturale Regionale della Lessinia, i prodotti per lavarsi (sapone, shampoo, bagnoschiuma, dentifricio) **devono essere biodegradabili al 100%**, vi suggeriamo di prenderli di clan.

E per finire, alcune dritte...

se ti sei fatto lo zaino...

e pesa più di 10 kg senza acqua, meglio che rifletti bene su quello che hai messo dentro; chiedi consiglio a chi ha già fatto una route!

consigli per evitare vesciche e problemi ai piedi...

- scarponi già usati precedentemente (se dovete comprarli nuovi teneteli addosso il più possibile da qua alla route, anche in casa è meglio di niente!)
- se vi sudano i piedi durante il cammino cambiate i calzettoni e mettetene un paio di asciutti (perché i calzettoni sfregano la pelle umida, che essendo morbida genera le vesciche)
- tagliarsi le unghie dei piedi un paio di giorni prima della route e portare la forbicina

il principio della cipolla...

la cipolla è composta da molti piccoli strati, vestirsi a cipolla significa avere tanti strati **leggeri** da sovrapporre.

Esempio: se dovessimo incontrare una nevicata (raro per il percorso che faremo, ma non da escludere totalmente) con il materiale che avremo con noi possiamo indossare:

- canotta tecnica-traspirante
- due o tre magliette
- camicia della divisa
- maglione
- giacca a vento

Vi assicuriamo che affronteremo la nevicata in sicurezza e comfort.

Non portatevi via maglioni in più, felpe o pile per paura del freddo: strati grossi pesano e non possono essere usati in altri modi che per quando c'è tanto freddo, ovvero non ci serviranno. Contate che dormiremo ad una quota massima di 1500 metri e solo una notte, mentre raggiungeremo la vetta a 2200 metri in pieno giorno.

FONDAMENTALE: camminare asciutti e potersi cambiare con indumenti asciutti in caso di pioggia...

Chiudete tutto il materiale contenuto nello zaino in sacchetti di nylon o sacchetti predisposti per proteggerlo dalla pioggia. In genere d'estate, se le temperature lo consentono, è meglio camminare con il copri-zaino ed in maglietta, prendersi tutta l'acqua che scende dal cielo, ed una volta arrivati alla meta mettersi una maglietta asciutta.

Piuttosto che sudare per il caldo sotto un poncho o dentro una giacca a vento, farsi una sauna di sudore ed arrivare a destinazione comunque bagnati. **Vitale, però, che il materiale nello zaino sia asciutto!**

Ma ricorda, una maglietta sporca ed umida dentro un sacchetto di nylon è una bomba chimica! Porta via un sacchetto di cotone in cui riporre le cose sporche se non hai la possibilità di lavarle ed asciugarle subito.

Molti zaini hanno integrato il coprizaino, assicurati che sia in buono stato!

dormire caldi...

Molto importante è indossare vestiti asciutti come pigiama, perché nelle ore più fredde (2-3 di notte) se i vestiti sono umidi vi faranno sentire freddo arrivando addirittura a svegliarvi. State sempre attenti che gli

indumenti per la notte siano conservati all'asciutto e quando possibile asciugati al sole ben stesi sul cordino da 1 metro all'arrivo della tappa!

suggerimenti vari...

Se possibile procurarsi un tupperware da un litro, può tornare molto utile per contenere il cibo di ogni giorno senza rischio che venga schiacciato dalle altre cose che sono nello zaino.

Portati un orologio, è molto importante rispettare i tempi e come minimo devi conoscere che ore sono! Il cellulare non vi sarà modo di ricaricarlo, per cui quando si scarica sei senza tempo!

Se sai suonare uno strumento portalo! Per quelli particolarmente pesanti o ingombranti sarà possibile spostarli con il camion.

Nella speranza di avere tutti i giorni sole ricordati un paio di occhiali da sole se li ritieni utili!

Ci vediamo il 1 agosto!!!