

COMUNITÀ R/S Gruppo scout Verona 12

Elenco materiale per route mobile

NB. Peso ottimale di uno zaino al completo: non superiore ai 15 kg



MATERIALE PERSONALE

- sacco a pelo
- stuoia/materassino autogonfiante
- acqua 2 L
- scarponi [devono essere alti ed avvolgere la caviglia, non vanno bene le pedule basse o scarpe di avvicinamento; 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 [è importante che li abbiate provati prima in una camminata con gli scarponi per essere sicuri che non vi causino vesciche]
- cerotti per vesciche (tipo Compeed)
- pantaloni della divisa [per i momenti ufficiali e perché si parte e si torna in divisa]
- 1 paio di pantaloni corti [per camminare, leggeri che si asciughino in fretta]
- 1 paio di pantaloni lunghi per la sera (o calzamaglia).
- 3 magliette per camminare [manica corta o spallina larga per evitare sfregamenti con lo zaino, no canotte]
- 1 canottiera intima di cotone per la notte
- 2 pile oppure 1 pile e 1 maglia maniche lunghe, meglio se termica
- camicia della divisa [per i momenti ufficiali, perché si parte e si torna in divisa e perché ripara dal vento]
- 1 giacca impermeabile contro vento e acqua
- poncho
- coprizaino
- intimo quanto basta
- costume
- asciugamano leggero
- cappello/bandana per ripararsi dal sole
- berretto di lana, scaldacollo, guanti per ripararsi dal freddo ed eventuale neve
- occhiali da sole
- beauty case [essenziale: spazzolino, crema solare, saponetta di marsiglia]
- posate
- torcia (frontalino) e batterie di ricambio
- eventuale materiale tecnico per chi già lo possiede ed è abituato ad andare in montagna (es. bastoncini)
- tessera sanitaria
- 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]
- 30 euro di acconto

Consigli per evitare vesciche e problemi ai piedi...

- scarponi già usati precedentemente (se dovete comprarli nuovi teneteli addosso il più possibile prima della 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

MATERIALE DI COPPIA TENDA/CIBO

- Tenda
- 1 m di cordino
- Fornellino
- Bombola [dovrete essere autonomi per le colazioni e le cene cucinate a coppie, per una settimana basta una bombola se nuova]
- Gavetta [ne basta una per coppia]
- Accendino
- Cibo

MATERIALE COMUNE DI COMUNITÀ RS

- Bibbia di Clan
- Dentifricio bio
- Detersivo bio
- Spugnette
- Carta igienica
- Sali minerali (circa 1 pastiglia al giorno a coppia)

Esempio di menù per una giornata tipo di route

COLAZIONE: the solubile circa ½ L a coppia, 2 fette di pane/4-6 biscotti con 2 marmellate/miele/nutella
PAUSE lungo il sentiero (comprendono il pranzo): frutta secca, cioccolata, 1-2 barrette energetiche (per un totale di circa 150 kcal a testa), grana (circa 60 g a testa), 1 fetta di pane a testa
CENA: busta (riso/pasta/zuppa/tortellini/cous cous...), olio, pane, formaggio, salame

Esempio di lista della spesa per il cibo della route

COLAZIONE

1 confezione pan bauletto/pane tipo pugliese
2 confezioni compatte di biscotti, meglio se ricchi di fibre
2 tra marmellate/miele/nutella al giorno a testa
the solubile circa ½L al giorno a coppia

PRANZO

grana circa 60 grammi al giorno a testa
frutta secca circa 500 grammi per tutta la route
1-2 stecche di cioccolato
1-2 barrette energetiche al giorno a testa (per un totale di circa 150 kcal a testa)
biscotti per spuntino

CENA

1 busta (riso/pasta/zuppa/tortellini/cous cous...) al giorno a coppia
olio in bustine da aggiungere al primo
pan bauletto/pane tipo pugliese
formaggio/salamino/tonno

NB. Una volta mangiato il contenuto, eventuali rifiuti ce li porteremo ancora nello zaino, perciò eliminate gli imballaggi prima di partire e limitate lo scatolame!