

## **LISTA MATERIALE GRANDE TRAVERSATA ELBANA (1-4 settembre 2016)**

Preferire sempre capi tecnici, con la grammatura adeguata al trekking previsto. È opportuno che tutto sia chiuso in sacchetti stagni (o buste di plastica), soprattutto il sacco a pelo. Scegliere sempre la soluzione più leggera (es. posata in plastica e non in metallo) e meno ingombrante (es. tubetto da viaggio di dentifricio anziché tubo formato famiglia). In caso di previsioni meteo avverse: vedi *SQT Pioggia* per integrare la lista. Suggerimenti per fare lo zaino:

- seguire la lista senza ridondanze;
- tenere conto non solo del peso ma anche del volume;
- essere mentalmente orientati ad accettare l'imprevisto.

Il doppio asterisco sta per *facoltativo*. Le schede quasi tecniche (SQT) si trovano qui:

<http://www.sicamminacamminando.it/wordpress/escursionismo/>

### **MATERIALE INDIVIDUALE** (compreso quello indossato alla partenza)

- un paio di sandali Birkenstock/Teva/Lizard
- scarponi comodi e in buono stato
- telefono cellulare + carica batterie
- (macchina fotografica + custodia + corretta dotazione di batterie & schede di memoria)\*\*
- (bastoni telescopici da trekking)\*\*
- accendino, buff (è una fascia tuttofare)
- un paio di buste di plastica nuove, piegate, da utilizzare per eventuali esigenze
- torcia elettrica (si consiglia un modello frontale, leggero, a led) tranquillamente con le batterie che si trovano dentro MA con anche batterie nuove di ricambio appresso
- asciugamano in microfibra/poliestere, min 40x80 max 60x120 centimetri
- IGIENE PERSONALE: shampoo, fazzoletti di carta, salviette umide per igiene intima, spazzolino, dentifricio, sapone, assorbenti igienici, (deodorante, filo dentale, rasoio, schiuma barba, spazzola, trucchi, elastici)\*\*
- occhiali da sole (+ custodia appropriata, pezza per pulire le lenti, laccio per tenerli)
- borraccia (dotazione di riferimento: 3 litri a testa i genitori, la metà i figli)
- soldi in contante, patente, carta di credito/bancomat, carta identità
- CURA DELLA SALUTE: protettore solare (dotazione di riferimento: 50ml, fattore 50), kit vesciche (nastro telato + cerotti speciali), burro di cacao e/o pasta lenitiva e protettiva della pelle, repellente per insetti, paracetamolo, farmaci di uso personale
- giacca a vento leggera
- cappello per il sole, bandana, forchetta, bicchiere
- (una matita con temperino, una penna, un piccolo quaderno per scrivere)\*\*
- zaino & copri-zaino
- 2 paia di calzini, 2 mutande/reggiseni, 2 T-shirt tecniche
- 1 T-shirt/canottiera di cotone per il viaggio e la sera, 1 costume da bagno
- (infradito, cuscino per dormire, caramelle balsamiche)\*\*
- 1 pantalone corto, 1 pantalone lungo, 1 pile/fleece
- sacco a pelo & materassino
- (pigiamata, o tuta leggera)\*\*

### **MATERIALE DI GRUPPO**

Opportunamente diviso negli zaini di tutti ci sarà quanto segue:

1. Tenda (casa confortevole e pulita, strumento di autosufficienza e flessibilità) – n. 2
2. Vitamine in associazione a sali minerali (pastiglie effervescenti di SUPRADYN o simili) – 1 tubetto
3. Il necessario per riparare: filo cotone, filo sintetico (es. Dacron), aghi idonei, alcuni bottoni, colla SuperAttack, spille da balia, due metri filo rame diametro 0,5 mm
4. Il necessario per trattare l'acqua: vedi *SQT Depurare*
5. Coltello a lama singola (da 8 a 10 cm di lama)
6. Il necessario per orientarsi: bussola, altimetro, cartina. GPS facoltativo data la semplicità di orientamento della GTE
7. Un serio e ampio coltellino svizzero multi uso
8. (Bric-à-brac: lacci di ricambio, candele steariche, elastici, spago, ganci da rifugio/tenda, mollette di plastica per i panni, scotch trasparente, nastro americano per riparazioni (Duct tape), moschettoni leggeri, fogli di giornale, incenso, dieci metri di cordino diametro  $\geq 5$ mm, carte da gioco)\*\*
9. Cibo: per tutti 1 pranzo, 1 cena, 1 colazione, non da cucinare. Poi si vedrà strada facendo. Date le caratteristiche del trekking possiamo evitare di portare pentole e fornelli perché incontreremo trattorie e campeggi
10. Una piccola farmacia: vedi *SQT Farmacia*