

CAMPEGGIO VALSESIA SOGGIORNO ESTIVO 2014

5 Luglio – 11 Luglio – Campeggio IL GATTO E LA VOLPE

INFORMAZIONI PER I GENITORI E I PARTECIPANTI

ORARIO PER CHIAMATE TELEFONICHE:

19.30/20.30 – Telefonino n° cell.

ORARIO PARTENZA:

Partenza da Gressoney sabato 5 Luglio alle ore 10.00 circa (per coloro che si trovano già a Gressoney). Per coloro che invece raggiungono il campeggio da Milano con mezzi propri, devono trovarsi al Campeggio il Gatto e la Volpe alle ore 12.30/13.00.

I bagagli dei ragazzi reduci dal soggiorno a Gressoney e che proseguono con il campeggio, verranno portati all'Istituto con il pullman di coloro che hanno terminato il soggiorno e dovranno essere ritirati all'arrivo del pullman all'Istituto alle ore 12.30 circa.

ORARIO RITORNO:

Il rientro a Milano dei partecipanti al campeggio avverrà in pullman venerdì 11 Luglio con partenza in mattinata e arrivo all'Istituto verso le 12.30.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURE CONSIGLIATI (si prega di siglare tutti i capi):

Ognuno controlli di avere biancheria e capi sufficienti per l'intero periodo.

- **Le scarpe:** E' consigliabile utilizzare degli scarponcini o degli scarponi con suola in Vibram che abbiano un buon grip su ogni terreno e una buona impermeabilizzazione (meglio Gore-tex o similare) e devono coprire le caviglie.
- **Lo zaino:** dovrà essere il più comodo possibile, con gli spillacci larghi, in modo da favorire la circolazione, e di capacità adeguata al percorso da compiere in modo da poter riporre tutto l'equipaggiamento ordinatamente e ben bilanciato (da 25 a 25 lt).

Per gli sport d'acqua ci si bagna sempre quindi considerare almeno un doppio cambio per magliette e mutande e un paio di scarpe (useremo le stesse scarpe bagnate o quasi per tutte le attività).

- Scarponcini 2 paia, di cui uno utilizzabile in acqua
- Scarpe da ginnastica
- Giacca a vento o Guscio (ultimo strato per fermare acqua e vento)
- Zaino da 25-35 litri
- Maglione in pile o windstopper
- Magliette T-shirt
- Maglia in microfibra (dolcevita)
- Pantaloni lunghi e pantaloncini
- Costume
- Asciugamano
- Mantellina per la pioggia
- Borraccia 50 cl o 75 cl
- Occhiali da sole

- Berretto
- Set pulizia personale (dentifricio, spazzolino..)
- Farmacia personale
- Crema solare
- Biancheria di ricambio
- Calza di ricambio
- Lampada frontale o pila per la notte in tenda
- Bastoncini da Trekking (facoltativi)
- Macchina fotografica (facoltativa)
- Materassino isolante autogonfiante tipo cod. 8172440 quechua
- Pinne leggere economiche per Hydrospeed
- **Sacco a pelo:** si consiglia sacco adatto a dormire a temperature attorno a 10 gradi e leggero.

Se volete potete ordinare saccoletto Quechua s10 ultralight mod 8206690 colore arancione direttamente via mail alla guida. Costo euro 41,00 consegnato in villa. Ordinare entro il 10 giugno 2014.

Telefono Guida Alpina Alessandro Comune 347 2800006 mail alecomun@tin.it

Il materiale può essere acquistato a Gressoney richiedendolo via mail.

MATERIALE VARIO:

- Libri da leggere

MATERIALE AGGIUNTIVO:

- Tesserino sanitario o fotocopia
- SCHEDA MEDICA E SCHEDA DATI PERSONALI (da restituire compilate)
- Piccoli giochi da tavolo (carte..)

N.B. Si prega di non portare radio, giochi e telefonini. I soldi personali dovranno essere TASSATIVAMENTE CONSEGNAI ai responsabili.