

"GNÒTHISAUTÒN 6. Percorsi di conoscenza" "ETNA"

Elenco degli accessori per l'attività

Accessori per la partenza da Augusta fino all'arrivo sull'Etna (da lasciare sul pulman)

Abbigliamento

- 1 maglietta maniche corte
- 1 paio di jeans
- 1 paio di calzette di spugna
- 1 paio di scarpe da ginnastica
- 1 maglione

Attrezzatura

- 1 borsone sportivo
- 1 asciugamani
- 1 sacchetto di plastica per conservare le scarpe da ginnastica

Accessori per l'escursione

Attrezzatura

- 1 rotolo di carta igienica o 4 pacchetti di fazzolettini
- 1 cucchiaino in metallo
- 1 macchina fotografica (per chi ce l'ha) dotata di cinturino da polso, custodia e tracolla) + scheda di memoria formattata + batterie cariche
- 1 asciugamani
- 2 sacchetti di plastica abbastanza capienti integri (senza buchi)
- crema idratante per il freddo (utile per mani e viso) con elevato fattore di protezione da raggi UVA e UVB
- burro cacao
- zainetto (sufficientemente grande per contenere tutto ciò che si trova nell'elenco "Accessori per l'escursione" che non verrà indossato)
- 1 bottiglia d'acqua piena (senza etichetta) e con il proprio nome e cognome scritti sotto il fondo.
- documento di riconoscimento
- 1 quadernetto e 1 penna
- salviettine (solo per le ragazze)
- 1 ombrellino ripiegabile
- pranzo a sacco + merende per mattino e pomeriggio, fatte di alimenti energetici, di facile consumo e trasporto (che non prevedano confezioni ingombranti) ad es: miele in tubetto, cioccolata, barrette di cereali, snack.

Abbigliamento

- 1 canottiera di cotone
- 2 paia di calzettoni che arrivino sopra il polpaccio (o specifici per il trekking oppure semplicemente spessi di lana).
- 1 paio di slip (più 1 paio di ricambio)
- 1 maglietta a maniche corte
- Solo per chi ce l'ha: 1 poncho con cappuccio sufficientemente grande da coprire anche lo zaino o, in alternativa, un coprizaino impermeabile.
- 1 pantalone di cotone pesante (o in alternativa jeans non stretti e non a vita bassa) comodo per camminare (preferibilmente con tasconi laterali).
- 1 passamontagna o, in alternativa, 1 berretto di lana che arrivi a coprire completamente le orecchie.

- 1 paio di guanti da neve (con tutte le dita!) impermeabili esternamente e imbottiti internamente.
- 1 giubbotto pesante imbottito impermeabile esternamente (che possa andare bene per la neve).
- 1 paio di scarpe da trekking (preferibilmente in gore-tex o altro materiale impermeabile). Per chi le deve ancora acquistare è importante che calzino comode (e un po' più grandi) indossando una calza felpata (comunque chiedere consigli al venditore).
- un paio di ghette da montagna.
- 2 maglioni, preferibilmente in pail
- 1 maglia intima di lana a maniche lunghe
- 1 cappello leggero (tipo pescatore) impermeabile esternamente.
- elastico per capelli (per chi li ha lunghi)
- Per chi ce li ha: occhiali da sole il più leggeri possibile e di plastica (con custodia rigida), con lenti anti UVA.

Attenzione!!!!

Precauzioni

1. E' necessario, per coloro che useranno durante il viaggio ipod, lettori mp3, radioline, e altri strumenti elettronici, che gli stessi vengano conservati, prima dell'escursione didattica, dentro il borsone personale che verrà lasciato nel pullman. Questi accessori, infatti, potrebbero essere motivo di distrazione e di ingombro, cose che è decisamente preferibile evitare durante l'escursione a piedi.

2. Il telefono cellulare, invece, potrà essere portato con sé a condizione che se ne faccia un uso intelligente, e che, quindi, venga utilizzato solo in casi di reale necessità. E', infatti, particolarmente pericoloso per sé e per gli altri comunicare durante il cammino, soprattutto alla luce della particolare natura dei luoghi oggetto della visita didattica, sia per la perdita di concentrazione, che per l'ingombro che l'uso dell'apparecchio comporta, nel secondo caso, infatti, è fondamentale e indispensabile avere sempre le mani libere.

3. Mettere tutto l'abbigliamento non indossato, relativo all'escursione, all'interno di un sacchetto di plastica integro, chiuso in maniera stagna e poi riporlo nello zaino che ciascuno porterà con sé.

4. Sistemare i guanti, il berretto, il cappello e le ghette, nello zaino, in maniera da poterli recuperare rapidamente.

Cosa non portare assolutamente!!!!

- orologi
- piercing, collane, bracciali, anelli ect.

N.B.

Il presente elenco potrà essere soggetto a piccole modifiche o aggiunte prima della partenza, che verranno comunicate sul sito dell'associazione www.marilighea.org. Per qualsiasi dubbio è possibile chiedere informazioni al numero 338 9948082 o tramite email a seguente indirizzo: info@marilighea.org

Per evitare di dimenticare qualcuna delle cose elencate si consiglia di smarcarle (usando i quadratini posti al lato di ognuna di esse) solo dopo averle già preparate.