

<p style="text-align: center;">Corso Alpinismo Giovanile Sez.C.A.I. Abbiategrosso</p>
--

Si prega di **leggere con attenzione** l'elenco qui riportato e attenersi rigorosamente ad esso, al fine di evitare disagi ai ragazzi durante l'attività.

È necessario informare gli accompagnatori di eventuali allergie o malesseri, al fine di garantire la sicurezza dei ragazzi in montagna. In ogni caso, tutti gli iscritti devono fornire certificato medico, anche in fotocopia.

In caso di necessità le comunicazioni saranno fornite sia oralmente che in forma scritta: Vi preghiamo di controllare la presenza di eventuali avvisi dati ai ragazzi durante gli incontri, la posta elettronica ed eventuali sms.

Si raccomanda la puntualità sia all'inizio che al termine delle attività (per es.: la domenica ci si trova h.6.50 perché alle 7.00 il pulman parte) e che ogni ragazzo dev'essere da noi riaffidato al proprio genitore (salvo accordi **scritti** precedenti).

In caso di assenza Vi preghiamo di informarci.

Restiamo a disposizione per qualunque informazione durante tutta la durata del corso. Grazie.

Equipaggiamento:

• **Per le gite di un giorno si mette nello zaino:**

1 maglietta di ricambio
1 giacca a vento
1 pile
1 pantaloncino corto
1 cappellino da sole
1 cappello per ripararsi dal freddo e guanti in pile o lana
1 Mantella per pioggia
1 borraccia o bottiglia in plastica preferibilmente con acqua
(no bibite gasate)
Pranzo al sacco
Tesserà C.A.I. o fotocopia

• **....ad ogni gita si porta anche un'altra borsa che si lascia sul pullman contenente: scarponcini e un cambio completo
(pantaloni, calze, maglietta, felpa...)**

• **Per i due giorni in rifugio (oltre al consueto materiale nello zaino e alla borsa sul pullman):**

2 paia di calze
1 tuta da ginnastica
1 pantalone corto (o lungo, a seconda di cosa si indossa alla partenza)
1 paio di ciabatte o scarpe da riposo (non pantofole da camera in tessuto)
1 cambio biancheria intima
2 magliette

1 sacco lenzuolo
1 asciugamano e necessario per toilette
1 torcia o pila frontale
Pranzo al sacco per il sabato a mezzogiorno

P.S.: (si sconsiglia lo zaino tipo scuola per il week-end)

Recapiti:

per informazioni e comunicazione delle assenze dei ragazzi, lasciamo alcuni recapiti:

- Alba 333 6669805
- Renzo 02/38200948
- MAIL AG: alpinismo-giov-abb@libero.it

Gruppo Accompagnatori
Alpinismo Giovanile
Sez.C.A.I. Abbiategrosso