

---

## Cosa metto nello zaino

Mantella  
Guanti  
Berretto  
Fazzoletti di carta  
Cerotti  
Sacchetto per rifiuti  
Occhiali da sole  
Crema solare  
Burro cacao  
Frontalino (pila)  
Bussola  
Coltellino  
Penna/matita, notes  
Un ricambio completo (in sacchetto)



---

## Abbigliamento consigliato

- Pantaloni da montagna ( Corso Avanzato)
- Pantaloni da montagna o jeans purché comodi
- Camicia (calda) o Lupetto
- Pile
- Giacca a vento
- Calzettoni
- Scarponi (comodi!)

.....e quando andiamo in rifugio: portare le ciabatte!

Ricordarsi di pulire lo zaino dopo ogni uscita.

---

*" Il mio zaino non è solo carico di materiali e di viveri  
dentro ci sono la mia educazione,  
i miei affetti,i miei ricordi,il mio carattere, la mia solitudine.  
In montagna non porto il meglio di me stesso:  
porto tutto me stesso, nel bene e nel male."*

R.Casarotto