



PROGETTO “MONTAGNA/TERAPIA” – S.A.T. PERGINE

COSA METTO NELLO ZAINO

ESCURSIONI DI UN GIORNO

Zaino (da montagna)

ABBIGLIAMENTO:

- scarponcini da trekking
- pantaloni lunghi sportivi (meglio se elasticizzati)
- maglione in lana oppure in “pile”
- giacca a vento – in alternativa se si sta a bassa quota in estate il k-way (ventina)
- mantellina impermeabile oppure ombrellino
- berretto preferibilmente con visiera
- canottiera e maglietta di ricambio possibilmente in materiale tecnico
- guanti di lana
- fazzoletti

PROVVISTE:

panini - merendine o meglio snack o barrette energetiche - frutta

beveraggi: acqua – succhi – bibite possibilmente non gassate - termos con thè o caffè

COSE UTILI E NECESSARIE:

- **terapia** - occhiali da sole - crema solare - bastoncini da trekking

ATTENZIONE

- **il giorno prima dell'escursione preparare lo zaino**
- **il mattino dell'escursione fare una colazione adeguata;**
- **durante l'escursione mantenere un corretto comportamento in sintonia con il gruppo; limitarsi a fumare nelle varie pause e non durante il cammino; rispettare la natura, non cogliere fiori, non urlare e non lasciare traccia del proprio passaggio.**

PROGRAMMA USCITE 2025

- **12.04 CSM/Brazzaniga/Canzolino/Lago di Madrano - difficoltà: facile/media**
- **10.05 CSM/Zivignago/Falesina - difficoltà: facile/media**
- **14.06 Calceranica/S. Valentino/Tenna – difficoltà: facile/media**
- **19.07 Aldino/Pietralba/Nova Ponente – difficoltà: facile/media**
- **02.08 Malghe Cimana (Lago di Cei) – difficoltà: facile/media**
- **27.09 Waal Weg (la Roggia di Marleno) – difficoltà: facile/media**
- **25.10 da Caldaro a Termeno – difficoltà: facile/media**
- **13.12 Incontro in Sede SAT per chiusura attività 2025 con proiezione di audiovisi relativi alle escursioni effettuate nell'anno.**

Le date delle uscite e le località sono indicative e devono essere confermate.