



Consigli Utili - 3° Mountain Camp (annate dai 2019 ai 2013) dal 14/06/2026 al 20/06/2026 Piani di Luzzo (UD)

COSA METTERE IN VALIGIA?

Le attività si svolgono in montagna (a circa 1100 m sul livello del mare), perciò **si consiglia:**

- almeno 6 cambi di abbigliamento tecnico per gli allenamenti (magliette, canotte, pantaloncini e calze/calzettoni);
- 1 paio di scarpe da basket;
- 2 felpe;
- 2 tute;
- t-shirt per il tempo libero;
- 1 paio di ciabatte (da usare anche in piscina);
- biancheria intima per 6 giorni (mutande e calze);
- materiale per l'igiene personale;
- 1 accappatoio/asciugamano;
- 1 pigiama;
- 1 giubbotto/pile in caso di maltempo;
- 1 k-way;
- 1 paio di scarpe da tempo libero/sportive (da usare anche per l'attività al rifugio);
- 1 zainetto;
- 1 borraccia;
- materiale per la piscina (2 costumi, cuffia, occhialini, eventuali bracciali, asciugamano);
- materiale per la notte in rifugio (sacco a pelo e torcia) – solo per chi vorrà partecipare;
- crema solare;

NOTE:

- le lenzuola e gli asciugamani sono forniti dalla Struttura;
- ogni giorno è previsto il rifacimento dei letti e la pulizia della camera;
- a metà settimana è previsto il cambio della biancheria.

CONSIGLI VARI:

- utilizzare teli ed accappatoi in materiale di microfibra, per garantire una rapida asciugatura;
- prevedere due sacche di stoffa per gli indumenti sporchi: una per la biancheria intima, l'altra per l'abbigliamento;
- suggeriamo di **rendere riconoscibili** gli indumenti ed accessori per evitare che vengano scambiati. A tale scopo potete usare pennarelli indelebili o etichette identificatrici;
- **denaro:** potrà essere data ai camperini l'opportunità di effettuare qualche piccolo acquisto personale presso il bar del Villaggio (un gelato, un pacchetto di patatine, ecc.), anche per favorire l'autonomia. Vi suggeriamo di dotarli di una cifra non superiore a 25/30 €;
- **cellulare:** i cellulari potranno essere portati al Camp, ma saranno ritirati alla partenza e consegnati solo nei momenti previsti per le telefonate a casa (indicativamente dalle 20.00 alle 20.30). Ai genitori degli iscritti che non hanno il cellulare verrà comunicato il numero telefonico del proprio istruttore di riferimento.

KIT DA GIOCO

Ad ogni iscritto verrà consegnato il seguente materiale:

- 1 canotta;
- 1 pantaloncino;
- 1 t-shirt;
- 1 cappellino;
- 1 zaino a sacca.