



ASSOCIAZIONE NAZIONALE PARACADUTISTI D'ITALIA

Sezione Provinciale di Milano "Cap. par. Guido Visconti di Modrone"

Gruppo Operativo

Esercitazione invernale 30/31 gennaio 2010

Obiettivi:

Familiarizzare con l'ambiente montano invernale, movimento su terreno innevato, realizzazione di ricoveri di fortuna nella neve, cenni sull'alimentazione e attrezzature indispensabili o utili per la sopravvivenza in montagna.

Materiale obbligatorio individuale:

Abbigliamento:

- scarponi da montagna o anfibi
- calze pesanti 2 paia,
- maglia intima 2 paia
- calzamaglia "superpippo"
- pantaloni
- sovrappantaloni antivento - ghette
- 2 maglie (micropile) leggere
- 1 maglia pesante (pile) o piumino d'oca
- giacca a vento (goretex)
- 2 paia di guanti
- cappello e passamontagna o paracollo (sciarpa)
- occhiale da sole

Attrezzatura individuale

- zaino minimo 50 litri
- sacchetto spazzatura nero
- sacco a pelo e materassino
- telo tenda o coprisacco da bivacco o poncho
- ciaspole e bacchette
- gavetta metallo, posate
- borraccia metallo
- pila
- pala
- fornello a gas o benzina/alcol

Alimentazione:

Vista la durata dell'esercitazione di circa 24 ore sono previsti 1 pasto completo serale e 1 colazione più spuntini durante le brevi pause di ristoro.

Per cena sarà necessario introdurre parecchie calorie, indispensabili al mantenimento del calore corporeo durante la notte.

Ove possibile nutrirsi con cibi caldi, per i brevi spuntini alimenti facilmente assimilabili energetici.

Idratarsi spesso con liquidi possibilmente caldi

Esempi di alimentazione:

- spuntini durante la marcia: formaggio grana, frutta secca (noci noccioline mandorle) barrette energetiche, cioccolato.
- per una sosta prolungata: Brodo caldo pastina, cibi liofilizzati da cuocere, zuppe di legumi da scaldare, formaggi, molti liquidi.
- colazione: latte disidratato, frutta secca, biscotti, cereali, marmellate, cioccolato.

Cercare di non superare i 10/15 kg come peso dello zaino