Check-list bivouac 2023

Dormire

- Tenda / amaca / telo se non avete prenotato una tenda
- Sacco a pelo, tappetino o materassino gonfiabile

Cibo

- 1.5L d'acqua a persona (acqua potabile disponibile nel bivacco)
- 1 o 2 pranzi al sacco a seconda del vostro orario di partenza + 1 colazione
- 1 cena (panini, insalata di pasta, de riso, couscous…)
- Barrette di cereali e frutti

I nostri consigli pratici :

- Privilegiate i pasti energetici e freddi
- Pensare a prendere una sacca frigo : congelate quello che puo' essere congelato
- Posate, piatti, bicchieri, preferibilmente lavabli, carta assorbente, sacco della spazzatura, spugna e sapone per i piatti

Vestiti

Cambio completo (scarpee incluse) coprente in funzione del meteo

Oggetti diversi

- Torcia o frontale : i bivacchi non sono illuminati la notte
- Farmacia : crema da sole (*preferire i capi anti-UV) per* ematomi,, per punture, anti-zanzare, certotti…
- Borsa per il bagno : carta igienica, sapone, shampo, asciugamani…
- Accendino e fiammiferi se volete fare un barbecue ***(usage raisonné)***

Cosa troverete sul posto :

- Tavole da pique-nique comuni et Barbecues comuni, carbone e griglie ***(usage raisonné)***
- Acqua potabile e vendita di caffé, thé, succhi di frutta il mattino sucessivo (pagamento unicamente in contanti)
- Sanitari : bagni, docce fredde (a seconda del periodo), lavandini
- Esposizione e animazioni sulla Riserva Naturale ed Ufficio di accoglienza per incontrare gli agenti della Riserva Naturale

Ecoresponsabilità dentro la Riserva Naturale:

- **I rifiuti:** sul sito sono presenti dei **compost** (non introdurre dei resti di carne) **Riportate con voi tutti gli altri rifiuti** (sacchi della spazzatura disponibli sul sito). Evitate l'eccesso di contenitori, differenziate e buuttateli nei giusti contenitori alla fine del vostro soggiorno
- **Fuochi e rischio incendi :** Sul posto ci sono dei **barbeque collectivi (con carbone)** ma la loro utilizzazione è limitata, o proibita se il richio di incendi è troppo elevato **Informatevi prima**. Privilegiate dei pasti freddi e limitiamo il consumo di carne. Tutti gli altri tipi di fuochi sono proibiti (il fornelletto è proibito)
- **L'acqua :** e è sempre più preziosa. Nei bivacchi ci sono delle sorgenti che possono esaurirsi. Limitate molto l'utilizzo dell'acqua prendendo delle docce brevi
- **Preferite una maglietta anti UV** o semplicemente in cotone piuttosto che la crema da sole che è inquinante per il fiume
- ***L'alcool è severamente proibito nella Riserva Naturele delle Gorges de l'Ardèche.***