



## ATTREZZATURA MINIMA NECESSARIA

- Zaino da 35/50 litri
  - Sacco a pelo confort 0° minimo, consigliato -10°
  - Scarpe da Trekking (scarponcini) - no scarpa bassa!!
  - Giacca anti-vento impermeabile
  - Poncho di tipo a mantella
  - Materassino isolante in base alla stagione (tipo Yoga)
  - Telo verde (almeno 3X2) tipo ferramenta con occhielli
  - 20 m di cordino da ferramenta, 6 mm - minimo 3 mm
  - Borraccia da 1 L (bottiglia di plastica 1.5 L)
  - Salviette o fazzoletti di carta
  - Luce frontale (con batterie di riserva)
  - Coltello multiuso (coltello)
  - Stoviglie (Gavetta con bicchiere per cucina e colazione)
  - Guanti da lavoro
  - 2 sacchi del pattume grandi
  - Carta e penna
  - Medicinali personali (Avvisare gli istruttori se si hanno allergie, intolleranze o patologie particolari)
  - Abbigliamento da montagna idoneo alla stagione
  - Firesteel (Acciarino)
  - Razioni di cibo (Barrette energetiche, frutta secca, alimenti non facilmente deperibili)
- 
- Certificato medico per attività sportiva dilettantistica (medico di base)
- 
- Per info: - Angelo 3357365298 – Claudia 3934878135