



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