



## **ATTREZZATURA MINIMA NECESSARIA**

- Zaino da 40/50 litri
  - Sacco a pelo confort 0° minimo
  - Scarpe da Trekking (scarponcini) - no scarpa bassa!!
  - Giacca anti-vento impermeabile
  - Materassino isolante (tipo Yoga)
  - Telo verde (almeno 3X2) tipo ferramenta con occhielli - Tarp
  - 10 m di cordino da ferramenta, 4 mm - minimo 3 mm
  - Borraccia da 1 L (bottiglia di plastica 1.5 L)
  - Salviette o fazzoletti di carta
  - Luce frontale
  - 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: - Marco 3473201719 - Anna 3383985291**