



## ATTREZZATURA NECESSARIA

- Zaino da 35/50 litri
- Sacco a pelo confort 0° minimo
- Scarpe da Trekking (scarponcini) - no scarpa bassa!!
- Giacca anti-vento impermeabile
- Borraccia da 1 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 (3 (**TRE**) Barrette energetiche)

- **Certificato medico per attività sportiva dilettantistica (medico di base)**

**Per info: - Marco 3473201719 - Anna 3383985291**