



## COSA METTO NELLO ZAINO?

- Sacco a pelo o coperta
- Cambio completo di vestiti
- Tazza piatto e posate (no usa e getta)
- Borraccia (capienza 1 litro)
- Materassino da palestra o simile
- Necessario per igiene personale
- Torcia elettrica (con batterie di ricambio)
- Giacca impermeabile o k-way
- Guanti da lavoro e coltello\*
- Farmaci per uso personale
- Tessera sanitaria



\*Se non possiedi guanti e coltello non ti preoccupare, per voi è possibile noleggiare il nostro kit allievo a soli 3€

## COME MI DEVO VESTIRE?

Per la tua avventura scegli abiti comodi e resistenti e adatti alla stagione. Ti consigliamo di vestirti a strati, scegliendo pantaloni lunghi. Indossa scarponi da montagna o scarpe da trekking. Porta anche un berretto o una bandana. Infine per mantenere i tuoi piedi caldi e asciutti indossa calze adatte in cotone o lana (secondo la stagione).

Se avete domande o dubbi sul vostro equipaggiamento personale, non esitate a contattarci. I nostri istruttori sono a vostra disposizione per darvi i consigli giusti!

