



## SERVIZIO DI “TREKKING NATURE – edizione 2017”

### ELENCO VESTIARIO E ATTREZZATURA

- Zaino: ottimale da circa 30 litri (no zaini enormi)
- Scarponcini da trekking comodi e impermeabili (sopra la caviglia no scarpe da ginnastica o simili)
- Un paio di pantaloni lunghi comodi (no pantaloni da sci)
- Un paio di pantaloni corti
- Due/tre magliette a maniche corte
- Una maglietta a maniche lunghe
- Un micropile o dolcevita
- Un pile o maglione di lana caldo
- Una giacca a vento (no duvet) e mantellina/poncho impermeabili o K-way (x chi ha anche il coprizaino)
- Due paia di calzettoni pesanti
- Due paia di calzettoni leggeri ( no “fantasmini”)
- Mutande di ricambio
- Una calza maglia (facoltativo)
- Un paio di pantaloni della tuta da ginnastica o pigiama per la notte
- Guanti leggeri
- Un berretto caldo
- Un cappellino con visiera
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Spazzolino da denti, dentifricio e bagno doccia (confezione piccola)
- Borraccia
- Sacco lenzuolo
- Asciugamano
- Fazzoletti

#### NOTA BENE:

Si richiede di segnalare, se esistente, intolleranza o allergia alimentare, scrivendo a quali cibi o sostanze, nonché il nome e cognome del bambino/ragazzo, per segnalazione al rifugista.

Si precisa che i partecipanti al 2° turno (soggiorno stanziale all’Ostello di Saint-Barthélemy), per bambini nati negli anni 2009-2010, dovranno essere provvisti di uno zaino per le escursioni di adeguata capacità (circa 15-18 litri) separato, oltre ad una borsa o sacca per il vestiario e l’attrezzatura per il soggiorno che sarà trasportata al rifugio con i mezzi.

Si rammenta che per il giorno di inizio del turno, il partecipante dovrà essere dotato di **pranzo al sacco**.

.....