

## SERVIZIO DI “TREKKING NATURE – edizione 2018”

### ELENCO VESTIARIO E ATTREZZATURA

- Zaino da almeno 30 litri (ma possibilmente no zaini enormi)
- Scarpe da trekking (no scarpe da ginnastica)
- Due pantaloni lunghi comodi (no pantaloni da sci)
- Uno/due 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)
- Due paia di calzettoni pesanti
- Tre paia di calzettoni leggeri
- Mutande di ricambio
- Una tuta da ginnastica
- Guanti leggeri (tipo fondo)
- Un berretto caldo
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Spazzolino da denti, dentifricio e sapone
- Borraccia o thermos
- Sacco lenzuolo
- K-way con cappuccio



#### 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 turno con soggiorno stanziale, per bambini di età 7 – 8 anni (anni 2011 e 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.**