

SCHEDA TECNICA ATTREZZATURA

Abbigliamento richiesto

Parte superiore a strati (intimo termico tecnico), e pantaloni da trekking estivi lunghi (portarsi 1 o 2 cambi con magliette, intimo e calze ed eventuali pantaloncini, per stare in rifugio o in caso di brevi piogge). Maglia a maniche lunghe in pile e piumino tipo 100 grammi (meglio a gilet), una giacca a vento tipo scudo in Gore Tex con cappuccio o KWay, berretto da freddo e cappello da sole, scaldacollo. Se si vuole ci si può portare anche un poncho antipioggia.

Scarpe da trekking con suola scolpita (meglio se alte, no scarpe da running o trail o altro che non sia da trekking).

Guanti leggeri e occhiali da sole. Crema solare e pila frontale (funzionante e se con pile portarsi le pile di scorta o il caricatore in altro caso), power bank consigliata.

Bastoncini da trekking.

Attrezzatura da doccia (beauty con sapone e asciugamano sintetico), spray anti zecche e ciabatte o sandali per momenti di riposo o per doccia e/o per spiaggia, costume e telo da spiaggia.

Tappi per le orecchie (non si sa mai).

Altre ed eventuali cose personali.

Zaino non oltre i 30L munito di coprizaino.

Borracce per un minimo di 2 L (1+1 o 2 Litri in una), una tazza per poter bere da eventuali fontane.

Barrette energetiche o spuntini da utilizzare a mezzogiorno e/o durante il trekking. (durante il percorso o nelle strutture ricettive sarà possibile acquistare panini o altro per i pranzi). Eventuali sali minerali in bustine o compresse tipo Polase.

Cadauno dovrà essere munito di un piccolo pronto soccorso individuale comprensivo di eventuali farmaci personali. La guida sarà munita di un pronto soccorso collettivo.