

## SERVIZIO DI “TREKKING NATURE – edizione 2019”

### ELENCO VESTIARIO E ATTREZZATURA

- Zaino da 30 litri (ma possibilmente no zaini enormi) (vedi foto a titolo esemplificativo)
- Scarpe da trekking comodi e impermeabili (vedi foto) (sopra la caviglia, no scarpe da ginnastica o simili) – se nuove, devono essere state utilizzate almeno per un paio di settimane
- 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) (vedi foto)
- Due paia di calzettoni pesanti
- Tre paia di calzettoni leggeri (no “fantasmini”)
- Mutande di ricambio
- Una tuta da ginnastica
- Guanti leggeri (tipo fondo)
- Un berretto caldo
- Un cappellino con visiera
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Spazzolino da denti, dentifricio e sapone
- Borraccia o thermos
- Sacco lenzuolo
- K-way con cappuccio o poncho impermeabile o guscio
- Asciugamano piccolo
- Fazzoletti
- Frontalina



#### 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, (**solo per il turno 2**) per bambini di età 7 – 9 anni, 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**.

