

## Elenco delle attrezzature

Per il comfort e la sicurezza del ragazzo/a e dell'intero gruppo, è necessario prestare particolare attenzione alla qualità e alle condizioni dell'attrezzatura individuale, in particolare le **scarpe da trekking**.

### Abbigliamento

- ✓ 1 maglietta tecnica maniche corte
- ✓ 1 maglia maniche lunghe
- ✓ pantaloni o pantaloncini (a seconda del tempo)
- ✓ giacca antivento leggera
- ✓ una leggera mantella impermeabile in caso di pioggia

### Nello zaino adatto ai ragazzi

- ✓ berretto o cappello da sole
- ✓ occhiali da sole
- ✓ protezione solare schermo totale
- ✓ guanti
- ✓ cerotti per eventuali vesciche ai piedi
- ✓ 1 ricambio t-shirt e calze

### Inoltre

- ✓ picnic e cibo per la giornata (frutta secca, barrette di cereali, ecc.)
- ✓ borraccia d'acqua
- ✓ mascherine
- ✓ gel mani idroalcolico
- ✓ possibilmente una piccola macchina fotografica e un binocolo
- ✓ bastoncini da trekking telescopici.

## IMPORTANTE

La seconda gita del 19 e 20 luglio prevede il pernottamento al rifugio, pertanto è necessario provvedere al seguente materiale aggiuntivo:

- spazzolino da denti e dentifricio
- 1 asciugamano piccolo
- 1 sacco lenzuolo
- 1 tuta da ginnastica (che servirà anche da pigiama)
- picnic e cibo per due giornate (pranzo del martedì e del mercoledì).