

Lista materiali e indumenti:

A causa delle norme sanitarie il rifugio non potrà fornire materiale personale (ciabatte, coperte...)

- Sacco a pelo (oppure sacco lenzuolo + coperta) - Federa
- Scarponcini alti - Scarpe ginnastica - Ciabatte (da utilizzare in rifugio)
- Accappatoio - Asciugamano grande - Asciugamano piccolo - Kit da bagno
- Cappellino per il sole - Occhiali da sole - Crema solare
- K-way o giacchetta impermeabile - Pantaloni lunghi - Pantaloncini corti - Maglioni
- Zainetto per escursioni - Borraccia
- Se provvisti materiale arrampicata: caschetto, imbrago, scarpette, moschettone a ghiera, cordino
- Lampada frontale o torcia - Costume da bagno
- Mascherine - Igienizzante per le mani
- Magnesite liquida (eventualmente acquistabile presso la nostra palestra)
- Carta d'identità o copia
- Modulo autocertificazione (scaricabile dal sito)
- Pochi soldi per extra (Es: gelato)

Ricordiamo che saremo in montagna e quindi è importante essere essenziali.

In caso di allergie/intolleranze fateci avere l'elenco degli alimenti interessati, mentre se necessitassero dei farmaci consegnateli a noi con le eventuali indicazioni, in caso non possediate le scarpette d'arrampicata indicateci la taglia del piede.

Davide Battilana: 348 2426174

Info@3dclimbing.it

www.3DClimbing.it