

Lista materiali e indumenti:

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

Sacco a pelo oppure sacco lenzuolo - Federa

Scarponcini alti - Scarpe ginnastica – Ciabatte (da utilizzare in rifugio)

Accappatoio - Asciugamano – 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 di materiale da 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