

Lista materiali e indumenti:

Il rifugio non fornisce materiale personale (ciabatte, coperte...)

Sacco a pelo oppure sacco lenzuolo - Federa

Scarponcini - Scarpe da ginnastica - Ciabatte

Asciugamano – Kit da bagno

Cappellino per il sole - Occhiali da sole - Crema solare

Giacca impermeabile - Pantaloni lunghi - Pantaloncini corti - Maglione-
Costume da bagno

Zainetto per escursioni - Borraccia/e (minimo 1L)

Se provvisti di **materiale da arrampicata:**

Caschetto, imbrago, scarpette, spazzolino e Magnesite liquida
(eventualmente acquistabili presso la nostra palestra)

Lampada frontale o torcia

Carta d'identità o copia

Pochi soldi per extra (Es: bibita)

Portavivande

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

In caso di allergie/intolleranze fateci avere l'elenco degli alimenti interessati.
se necessitassero di farmaci consegnateli a noi con le eventuali indicazioni.

In caso non possediate le scarpette d'arrampicata indicateci la taglia del
piede.

Contatti:

Davide Battilana: 348 2426174

Info@3dclimbing.it

www.3DClimbing.it