



Giroparchi Nature Trail

Cosa indossare e mettere nello zaino per un'escursione in montagna

- giacca a vento o k-way
- scarponcini comodi e impermeabili (ATTENZIONE: NO SCARPETTE BASSE DA TREKKING!)
- maglione di lana o felpa in pile
- dolcevita o pile leggero
- calzettoni di ricambio
- maglietta di ricambio
- materiale intimo di ricambio
- guanti e berretto
- cappellino con visiera per proteggersi dal sole
- pantaloni della tuta da ginnastica (per la notte)
- sacco-lenzuolo
- borraccia
- sacchetto vuoto per i rifiuti
- fazzoletti
- asciugamani
- qualche cerotto e disinfettante
- occhiali da sole
- crema solare per pelle e labbra
- eventualmente binocolo e macchina fotografica
- matita, gomma, righello e piccolo blocco note

N.B. I partecipanti dovranno avere il pranzo al sacco per il primo giorno. Si consigliano viveri adeguati al tipo di escursione (no bevande gasate e cibi pesanti). Si consiglia di portare inoltre qualche barretta di cereali o cioccolato o frutta secca per le merende.