



Tour Esploratori in erba – Salamandre MATERIALE e ABBIGLIAMENTO NECESSARIO

1 zaino da escursionismo di circa 35-40 litri che sarà portato a spalle.

Consigliamo di suddividere il materiale in sacchetti per mantenere un maggiore ordine ed una maggiore protezione in caso di pioggia. Meglio segnare le iniziali o il nome sui vestiti, che non devono essere troppo delicati, ma adatti alle attività all'aria aperta

NECESSARIO PER LA NOTTE

- Sacco a pelo o sacco lenzuolo (+ federa del cuscino per il rifugio)
- Pigiama o tuta + ciabatte (per rifugio)
- Pila per la notte e per attività serali (meglio se frontale)
- libro di lettura

NECESSARIO PER L'IGIENE PERSONALE

- asciugamani (tipo mare e piccolo) specifichiamo quelli sottili
- spazzolino e dentifricio
- sapone

NECESSARIO PER LO ZAINO

- K-way o mantella parapioggia
- Giacca in goretex non imbottita o k-way
- Guanti e cappello caldo
- Cappello e occhiali da sole
- Crema solare, burro cacao per le labbra
- Borraccia (da almeno 1 litro)
- Binocolo e macchina fotografica (facoltativi)
- Coprizaino antipioggia impermeabile
- N. 2 Mascherine di comunità, in tessuto e lavabili (al gel disinfettante ci pensiamo noi)
- pranzo al sacco + spuntini per la prima giornata

INDUMENTI DI RICAMBIO (oltre a quello indossato il primo giorno)

- 1 Calze: (NO fantasmini, SI calze sportive di spugna o trekking)
- 1 cambio intimo
- 1 T-shirt:/maglia a maniche lunghe
- 1 pile
- Sacchetto per gli indumenti sporchi (stoffa)

ALTRO MATERIALE

- Fotocopia Carta d'identità e tessera medica
- **Super Green Pass – Certificato Verde Rafforzato (necessario per il Rifugio per i maggiori di 12 anni secondo la normativa vigente)**