



Lista equipaggiamento minimo richiesto per Corso Base

- Zaino a 35/50 lt con copri zaino (dimensioni in base all'equipaggiamento)
- Scarponcini da montagna impermeabili
- Sacco a pelo minimo 0° (durante il periodo invernale -5/-10)
- Materassino o modulo isolante
- Telo impermeabile (tipo telo verde con occhielli da ferramenta)
- 15/20 mt di cordino (tipo paracord o cordino per veneziane da ferramenta)
- Stoviglie da campo, gavetta e bicchiere in metallo più posate
- Coltello
- Borraccia
- Lampada frontale con pile di ricambio
- Guanti da lavoro
- Sacchi del pattume (almeno uno grande e uno piccolo)
- Block notes e matita

Non obbligatorio, ma consigliato se in possesso:

- Bussola, kit di primo soccorso, kit di sopravvivenza, occhialini da piscina

ABBIGLIAMENTO

- Intimo tecnico (consigliato)
- Pile o felpa
- Giacca
- Capo impermeabile
- Guanti e Berretto invernali (anche in estate)
- Un cambio intimo completo imbustato da tenere nello zaino
- Considerare eventuale cambio completo da lasciare in auto
- Occhiali da sole più copricapo
- Considerato che si pernosterà all'aperto nei rifugi auto costruiti, a oltre 1000mt di quota, in base alla propria sensibilità valutare capi aggiuntivi di abbigliamento

Alimentazione e medicinali

- Le razioni minime di cibo vengono assicurate, se si desidera si possono integrare con barrette, frutta secca e altro **INFORMARE PREVENTIVAMENTE GLI ORGANIZZATORI RIGUARDO INTOLLERANZE O STILI ALIMENTARI (VEGETARIANI/VEGANI)**
- **Nel caso si faccia uso di medicinali personali, portarli e informare gli organizzatori**

Per qualsiasi info contattare telefonicamente ai seguenti recapiti:

Renzo - 3332888730 Milena - 3388521606