

Lista materiali e indumenti:

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

- Sacco a pelo (o 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)
- Lampada frontale
- Carta di identità o copia
- Pochi soldi per extra (Es: bibita)
- Portavivande

Se provvisti di **materiale da arrampicata:**

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

Ricordiamo che saremo in montagna, 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: 3482426174

Luca Marchetti: 3331593066

www.alpinebrothers.com

