



COME VESTIRSI...



2 Magliette a maniche corte. Una da indossare ed una di ricambio da tenere nello zaino.



Scarponcini da montagna.
Con le scarpe di ginnastica si rischia di scivolare.



Pantaloni.



Zainetto.



Calzini in spugna.



Borraccia o bottiglia d'acqua.



Giacca in pile o maglioncino.



Occhiali da sole.



Cappello per proteggersi dal sole.



Crema solare protettiva.



Berretto per proteggersi dal freddo.



Stick protettivo per le labbra.



Guanti



Fazzolettini di carta.



Giacca a vento impermeabile o mantellina.



Colazione al sacco.