Cosa portare per l’avventura dai Monti al Mare

* zaino 25/30 litri
* copri zaino impermeabile
* sacco a pelo 10°/15° (*possibilità di fornitura a € 15*)
* copri sacco a pelo impermeabile
* materassino *(materassino leggero autogonfiabile o sottile modulo tipo palestra)*
* gavetta: ciotola, posate, bicchiere e borraccia
* lampada frontale *(possibile noleggio euro 5 prenotandola!)* e batterie di ricambio *(vostre)*
* Cappello parasole
* Berretta *(a volte la sera le temperature, in base al meteo giornaliero, sono rigide)*
* 2 mutande di ricambio *(oltre quella che già indossate)*
* 4 maglie Dai Monti al Mare *(fornite da noi)*
* 1 pantaloncino corto *(l’ideale il pantalone con la cerniera che si trasforma in lungo/corto)*
* 1 pantalone lungo *(per coloro che han scelto l’opzione del pantalone che si trasforma grazie alla zip in pochissimo tempo è peso risparmiato!)*
* Costume da bagno
* Asciugamano grande *(consigliamo quelli leggeri che si trovano anche da Decathlon, semplici, leggerissimi ed economici; si trova anche il kit asciugamano piccolo e grande assieme)*
* asciugamano piccolo *(possibile acquisto in kit)*
* 3 paia di calze *(per camminare ogni giorno e dovrebbero essere confortevoli per le scarpe normali da trekking leggero, quindi non calzettoni lunghi)*
* 2 paia di calze *(calzettoni lunghi per gli scarponi)*
* Mantella antipioggia *(ci sono sia quelle minimali, tipo giacchino antipioggia, sia quelle giganti che coprono persona e zaino tutto assieme…a voi la scelta, meglio la mantella grande) *
* Felpa
* 1 pile o maglione pesante
* Giacca
* Guanti (*non sottovalutiamo la componente sera/notte*)
* pigiama
* Scarponcino da trekking
* Scarpa da trekking leggero *(molto simile ad una normale scarpa da ginnastica ma con una suola migliore, per intenderci … non venite con le All Star )*
* Sandalo da mare/scoglio
* Crema solare
* Occhiali per la protezione raggi UV
* fazzoletti da naso
* spazzolino e dentifricio
* Rotolo di carta igienica
* mountain bike e caschetto
* sapone liquido *(naturale non inquinante)*
* medicinali *(se necessari a vostra cura, da consegnare agli accompagnatori alla partenza)*