

Checklist Abbigliamento ed Equipaggiamento

Abbigliamento

- Scarponi da montagna*
- Scarpe da trail o da ginnastica*
- Ciabatte
- Calze e calzettoni
- Pantaloni lunghi sportivi o da trekking
- Pantaloncini corti elastici
- Magliette traspiranti
- Maglietta a maniche lunghe
- Felpa o pile
- Strato impermeabile (giacca a vento e/o poncho)
- Biancheria intima
- Occhiali da sole
- Cappellino

Equipaggiamento

- Asciugamano
- Spazzolino e dentifricio
- Shampoo
- Crema solare
- Repellente insetti e crema dopo-puntura
- Medicine personali
- Fazzoletti
- Mini-kit di primo soccorso per l'escursione**
- Zaino da montagna
- Borraccia
- Orologio
- Torcia e/o frontalino
- Costume per il *Random Party*
- Materiale per lo studio***

Documenti:

- Carta d'identità e tessera sanitaria
- Badge universitario
- Tessera CAI o SAT (chi la possiede)

Altro (facoltativo)

- Accendino e/o fiammiferi
- Coltellino multiuso
- Bastoncini da trekking
- Binocolo
- Macchina fotografica****
- Ombrello
- Snack vari, frutta secca e barrette energetiche
- Sveglia
- Cartina topografica del Monte Bondone
- Bussola

Annotazioni:

- * Verificare che siano in buone condizioni.
- ** Il camp è munito della cassetta del pronto soccorso. Il mini-kit deve rimanere "mini" perché necessario solamente durante l'escursione. Disinfettante, due garze e due cerotti sono sufficienti.
- *** Il computer è concesso solo se mantenuto in modalità offline
- **** Per un Detox non solo social ma anche digital, puoi lasciare a casa il mini-speaker, lo smartwatch, la GoPro, il selfie-stick e la macchina fotografica. All'interno dello staff abbiamo a disposizione ottimi fotografi 😊
- Contatta Mark o Giovanni se non sei in possesso di uno dei materiali obbligatori elencati o per qualsiasi dubbio.