

ATTREZZATURA DI BASE

- ZAINETTO
- CALZETTONI o CALZE DI SPUGNA spesse con ricambio
- TUTA DA GINNASTICA
- OCCHIALI DA SOLE
- CREMA SOLARE PROTETTIVA
- GIACCA A VENTO leggera (tipo K-WAY) o mantellina tipo poncho
- BORRACCIA piccola o BOTTIGLIA di plastica da ½ litro
- MERENDA o PRANZO AL SACCO
- SCARPE DA GINNASTICA (robuste: non in tela, non con suola liscia)
- Fotocopia carta d'identità

INOLTRE

PER GITE ED ESCURSIONI A PIEDI:

- PEDULE o in alternativa SCARPE DA GINNASTICA robuste e alte
- Indossare maglietta maniche corte e pantaloni corti o al ginocchio
- CAPPELLO

QUANDO SI ESCE IN MOUNTAIN BIKE:

- BICICLETTA IN BUONO STATO e REVISIONATA
- SCARPE DA GINNASTICA (robuste: non in tela, non con suola liscia)
- CASCO
- GUANTI
- Vivamente consigliati PANTALONCINI DA BICI (CON FONDELLO)
- Per le gite: KIT RIPARAZIONE BICI (camera d'aria di misura per il proprio copertone – pompa portatile – leve cacciagomma) e KIT ATTREZZI

(alcuni di questi materiali sono disponibile a noleggio; indispensabile effettuare **SCELTA** e **PRENOTAZIONE** il giorno precedente l'attività).

QUANDO SI USANO PATTINI e MOUNTAINBOARD:

- PATTINI
- PROTEZIONI COMPLETE
- CASCO
- BOTTIGLIA o BORRACCIA con ACQUA o ALTRA BEVANDA DISSETANTE
- MERENDA

(alcuni di questi materiali sono disponibile a noleggio; indispensabile effettuare **SCELTA** e **PRENOTAZIONE** il giorno precedente l'attività).

Per ogni altra informazione potete rivolgervi ai nostri Istruttori