

ATTREZZATURA

E' necessario portare con se la mascherina e i guanti monouso.

DI BASE

- ZAINETTO
- CALZETTONI o CALZE DI SPUGNA spesse con ricambio
- TUTA DA GINNASTICA
- OCCHIALI DA SOLE
- SCARPE DA GINNASTICA (robuste: non in tela, non con suola liscia)
- 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
- CREMA SOLARE PROTETTIVA
- **Fotocopia carta d'identità**

QUANDO SI ESCE IN MOUNTAIN BIKE:

- BICICLETTA IN **BUONO STATO e REVISIONATA**
 - SCARPE DA GINNASTICA (robuste: non in tela, **non con suola liscia**)
 - CASCO e GUANTI.
 - **Vivamente consigliati:** PANTALONCINI DA BICI (CON FONDELLO)
 - **PER LE GITE IN MTB:** camera d'aria di misura per il proprio copertone
 - Alcuni di questi materiali sono disponibile a noleggio;
- indispensabile effettuare SCELTA e PRENOTAZIONE il giorno precedente l'attività.

QUANDO PRATICHI 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 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.

Per l'attrezzatura delle attività non elencate chiedere il dettaglio in segreteria. Per ulteriori approfondimenti chiedere agli istruttori.