



# ESCURSIONI PRIMAVERA – ESTATE - AUTUNNO

## Come ci vestiamo

- Scarponi da montagna
- Pile
- Pantaloni da montagna (no jeans)
- Maglietta maniche corte - lunghe

## Cosa mettiamo nello zaino

- Mantella per la pioggia (Poncho)
- Giacca a vento (in base al periodo e alla temperatura)
- Guanti e berretto (tutto l'anno)
- Maglietta di ricambio
- Pantaloni di ricambio (leggings)
- Borraccia (almeno 1 litro)
- Contenitore con il cibo (panini, cioccolata, Muesli, Traubenzucker)
- Coprizaino (facoltativo)