

		<p>Corso di introduzione all'arrampicata ed escursionismo</p> <p>Società Alpinistica Valmaggese, Casella Postale 111 6676 Bignasco www.sav-vallemaggia.ch</p>
---	---	--

Lista indicativa per il bagaglio personale

a. Indumenti personali

- un tovagliolo di stoffa con anello
- 1 asciugamano grande
- necessario per l'igiene personale (non dimenticare lo spazzolino e il dentifricio!!)
- biancheria personale con ricambi a sufficienza
- indumenti caldi
- pantofole per l'interno
- sacco per la biancheria sporca
- giochi di società

b. Materiale per le attività

- sacco da montagna
- scarpe da montagna
- giacca a vento o mantellina, ombrellino da viaggio
- cappellino, occhiali da sole, crema da sole e protezione per le labbra
- pila tascabile
- guanti
- berretto di lana
- coltellino tascabile
- coprisacco
- borraccia o bottiglietta in PET (almeno 1 litro)
- gomasce da neve (non obbligatorie)
- scarpette da ginnastica
- bastoni da montagna