






MATERIALE CONSIGLIATO DA PORTARE NELLO ZAINO DI GARA

IL VOSTRO EQUIPAGGIAMENTO NON SARÁ CONTROLLATO DALLO STAFF AL VOSTRO ARRIVO. SIATE RESPONSABILI E RICORDATE CHE SIETE IN UN AMBIENTE OSTICO, DOVE IL TEMPO PUO' CAMBIARE ALL'IMPROVVISO.

	Oggetto	Descrizione	Qtà
1)	ZAINO 	<p>Uno zaino da 10-15 L meglio se ha i porta borracce esterno. Esistono diversi modelli, importante che siano specifici per il trail-traking.</p>	1
2)	BORRACCE 	<p>Devi avere la possibilità di caricare minimo 1,5 L di acqua. In borraccia (2) da 0,75 l o in un camelback 1,5 . Le borracce le potrai portare nel porta borracce frontali dello zaino, oppure in tasche apposite. Il camelback, è popolare come supporto idrico, ma a volte può incontrare difficoltà, perché non si capisce quanta acqua rimane, o perché può perderla e non rendersene conto</p>	2

3)	<p>FISCHIETTO</p> 	<p>Il fischietto serve in caso di emergenza. Necessita avere un fischietto possibilmente senza la pallina, che potrebbe incepparsi con il freddo.</p>	1
4)	<p>TELO TERMICO</p> 	<p>Questo telo può servire durante la gara, in caso di emergenza.</p>	1
5)	<p>BICCHIERE TELESCOPICO</p> 	<p>Può essere utile per una eventuale bevanda calda</p>	1
6)	<p>GUANTI</p> 	<p>Un paio di guanti può essere utile perché le temperature a ridosso delle cime possono essere basse. I guanti è meglio che siano acqua resistenti</p>	1
7)	<p>ANTIVENTO/ACQUA</p> 	<p>La giacca deve resistere al vento e all'acqua, mantenendo caldo il corpo. Il materiale deve essere tecnico e di buona qualità per resistere a lungo sotto le intemperie.</p>	1
8)	<p>CALZE</p> 	<p>Consigliabile un paio di calze Dri-Fit per mantenere i piedi il più asciutti possibile.</p>	1
9)	<p>BERRETTO</p> 	<p>Il berretto necessita per le possibili temperature fredde in quota.</p>	1

10)	<p>SALI MINERALI</p> 	<p>Mantenere il proprio corpo ben idratato è fondamentale.</p>	
11)	<p>BARRETTE/GEL</p> 	<p>Consigliabile usare i gel in allenamento, per non avere problemi di stomaco durante la gara. Con le barrette o frutta secca l'importante è avere almeno 300Kcal</p>	
12)	<p>PANTALONI</p> 	<p>Portare con se un paio di pantaloncini corti e/o uno lungo caldo, in base alla giornata.</p>	1
13)	<p>MAGLIA</p> 	<p>Materiale dry consigliato.</p>	1
14)	<p>TELEFONO CELLULARE</p> 	<p>Puoi inserire i numeri dell'organizzazione. Premettiamo che in alcuni punti non c'è copertura di campo.</p>	1
15)	<p>BASTONCINI TELESCOPICI</p> 	<p>I bastoncini sono molto utili in salita e aiutano ad avere una camminata regolare.</p>	1
16)	<p>SACCHETTINO PORTA RIFIUTI</p> 	<p>Aiutaci a mantenere l'ambiente pulito, porta con te un piccolo sacchettino per buttare i tuoi scarti, o tienili nello zaino fino al ristoro.</p>	1

