









MATERIALE CONSIGLIATO DA PORTARE NELLO ZAINO DI GARA

IL VOSTRO EQUIPAGGIAMENTO NON SARÁ CONTROLLATO DALLO
STAFF AL VOSTRO ARRIVO. SIATE RESPONSABILI ERICORDATE 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)	LAMPADA FRONTALE e PILE	I concorrenti dovranno avere una lampada frontale, che serve per il campo e la gara. Raccomandiamo almeno 150 lumens e pile di riserva	1
4)	FISCHIETTO 	Il fischietto serve in caso di emergenza. Necessita avere un fischietto possibilmente senza la pallina, che potrebbe incepparsi con il freddo.	1
5)	TELO TERMICO 	Questo telo può servire durante la gara, in caso di emergenza.	1
6)	BICCHIERE TELESCOPICO 	Può essere utile per una eventuale bevanda calda	1
7)	GUANTI 	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	1
8)	ANTIVENTO/ACQUA 	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.	1
9)	CALZE 	Consigliabile un paio di calze Dri-Fit per mantenere i piedi il più asciutti possibile.	1

11)	<p style="text-align: center;">BERRETTO</p> 	<p style="text-align: center;">Il berretto necessita per le possibili temperature fredde in quota.</p>	1
12)	<p style="text-align: center;">SALI MINERALI</p> 	<p style="text-align: center;">Mantenere il proprio corpo ben idratato è fondamentale.</p>	
13)	<p style="text-align: center;">BARRETTE/GEL</p> 	<p style="text-align: center;">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 500Kcal</p>	
14)	<p style="text-align: center;">PANTALONI</p> 	<p style="text-align: center;">Portare con se un paio di pantaloncini corti e/o uno lungo caldo, in base alla giornata.</p>	1
15)	<p style="text-align: center;">MAGLIA</p> 	<p style="text-align: center;">Materiale dry consigliato.</p>	1
16)	<p style="text-align: center;">TELEFONO CELLULARE</p> 	<p style="text-align: center;">Puoi inserire i numeri dell'organizzazione. Premettiamo che in alcuni punti non c'è copertura di campo.</p>	1

17)	<p>BASTONCINI TELESCOPICI</p> 	<p>I bastoncini sono molto utili in salita e aiutano ad avere una camminata regolare.</p>	1
18)	<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