

Alcuni utili consigli su come affrontare il trekking di accoglienza per le classi prime medie

Abbigliamento:

pantaloni comodi (anche della tuta), maglietta cotone, scarponcini o scarpe tennis con suola scolpita, felpa cotone o micropile (no indumenti di lana), eventuale cappellino con visiera;

ZAINO, anche scolastico, contenente:

- una maglietta di ricambio
- un paio di calze di ricambio
- k-way o giubbotto impermeabile leggero
- borraccia e bottiglietta di plastica (oppure 2 bottigliette plastica)

n.b. prima di infilare tutto nello zaino, mettere separatamente in sacchetti di plastica vestiti, alimenti e altri oggetti.

Lo zaino deve essere leggero il più possibile! (mai oltre 5/6 Kg.)

Pranzo al sacco:

è sempre meglio non esagerare nella quantità di cibo da mettere nello zaino.

Considerato che il dispendio di energie non sarà particolarmente elevato, potrebbe essere consigliato il seguente pranzo al sacco:

un paio di panini, della frutta secca, del cioccolato, dei succhi di frutta e/o del tè.