

# Abbigliamento – cosa portare

## Settimana 1

### Lunedì – Attività ludico-sportive

#### Abbigliamento

1 paio di scarpe da ginnastica (non all-star e simili), 1 pantalone comodo , 1 t-shirt di ricambio, 1 k-way, 1 felpa, **cappello**, borraccia con acqua. Mascherina, gel igienizzante mani e salviettine disinfettanti

#### Altro:

crema solare, spray antizanzare (per chi è particolarmente sensibile alle loro punture), cibo (colazione-pranzo ed eventuale merenda), bevande



### Martedì – Trekking in natura

#### Abbigliamento

1 paio di scarpe da trekking (non all-star e simili, se non si possiedono le scarpe da trekking vanno bene anche delle scarpe con suola marcata), 1 pantalone comodo , 1 t-shirt di ricambio, 1 k-way, 1 felpa, **cappello**, borraccia con acqua. Mascherina, gel igienizzante mani e salviettine disinfettanti

#### Altro:

crema solare, spray antizanzare (per chi è particolarmente sensibile alle loro punture), cibo (colazione-pranzo ed eventuale merenda), bevande. **Per questa giornata si consiglia pranzo con panini**

### Mercoledì – Avventura in canoa sulle limpide acque del Tirino

1 paio di scarpe da ginnastica (non all-star e simili), 1 telo, 1 costume, 1 pantalone di ricambio, 1 t-shirt di ricambio, 1 k-way, 1 felpa, **cappello**, borraccia con acqua, **crema protettiva**. Mascherina, gel igienizzante mani e salviettine disinfettanti

#### Altro:

spray antizanzare (per chi è particolarmente sensibile alle loro punture), cibo (colazione-pranzo ed eventuale merenda), bevande

### Giovedì – Fattoria didattica

#### Abbigliamento

1 paio di scarpe da ginnastica (non all-star e simili), 1 pantalone comodo , 1 t-shirt di ricambio, 1 k-way, 1 felpa, **cappello**, borraccia con acqua. Mascherina, gel igienizzante mani e salviettine disinfettanti

#### Altro:

crema solare, spray antizanzare (per chi è particolarmente sensibile alle loro punture), cibo (colazione-pranzo ed eventuale merenda), bevande

### **Venerdì – Attività di orienteering**

#### **Abbigliamento**

1 paio di scarpe da ginnastica (non all-star e simili), 1 pantalone comodo , 1 t-shirt di ricambio, 1 k-way, 1 felpa, **cappello**, borraccia con acqua. Mascherina, gel igienizzante mani e salviette disinfettanti

#### **Altro:**

crema solare, spray antizanzare (per chi è particolarmente sensibile alle loro punture), cibo (colazione-pranzo ed eventuale merenda), bevande

#### **Cosa non portare**

- Oggetti di valore in genere
- Tablet
- Bottiglie di vetro
- Coltellini ed oggetti pericolosi

#### **Cibo**

Merenda di metà mattinata

Pranzo

Merenda del pomeriggio

**N.B:** Sarà vietata la condivisione di borracce, bicchieri, bottiglie ed altre stoviglie durante il momento del pranzo e durante le attività. Tutte le stoviglie come borracce, bicchieri, posate e contenitori per il cibo devono essere facilmente riconoscibili mediante **l'apposizione di un'etichetta con il nome ed il cognome del partecipante**

## Settimana 2

### Lunedì – attività ludiche e sportive

#### Abbigliamento

1 paio di scarpe da ginnastica (non all-star e simili), 1 pantalone comodo , 1 t-shirt di ricambio, 1 k-way, 1 felpa, **cappello**, borraccia con acqua. Mascherina, gel igienizzante mani e salviettine disinfettanti

#### Altro:

crema solare, spray antizanzare (per chi è particolarmente sensibile alle loro punture), cibo (colazione-pranzo ed eventuale merenda), bevande

### Martedì – Parco avventura e trekking in natura

#### Abbigliamento

1 paio di scarpe da trekking (non all-star e simili, se non si possiedono le scarpe da trekking vanno bene anche delle scarpe con suola marcata), 1 pantalone comodo , 1 t-shirt di ricambio, 1 k-way, 1 felpa, **cappello**, borraccia con acqua. Mascherina, gel igienizzante mani e salviettine disinfettanti

#### Altro:

crema solare, spray antizanzare (per chi è particolarmente sensibile alle loro punture), cibo (colazione-pranzo ed eventuale merenda), bevande. **Per questa giornata si consiglia pranzo con panini**

### Mercoledì – Attività sportive

#### Abbigliamento

1 paio di scarpe da ginnastica (non all-star e simili), 1 pantalone comodo , 1 t-shirt di ricambio, 1 k-way, 1 felpa, **cappello**, borraccia con acqua. Mascherina, gel igienizzante mani e salviettine disinfettanti

#### Altro:

crema solare, spray antizanzare (per chi è particolarmente sensibile alle loro punture), cibo (colazione-pranzo ed eventuale merenda), bevande

### Giovedì – Avventura in canoa sulle limpide acque del Tirino

1 paio di scarpe da ginnastica (non all-star e simili), 1 telo, 1 costume, 1 pantalone di ricambio, 1 t-shirt di ricambio, 1 k-way, 1 felpa, **cappello**, borraccia con acqua, **crema protettiva**. Mascherina, gel igienizzante mani e salviettine disinfettanti

#### Altro:

spray antizanzare (per chi è particolarmente sensibile alle loro punture), cibo (colazione-pranzo ed eventuale merenda), bevande



## Venerdì – Attività di orienteering

### **Abbigliamento**

1 paio di scarpe da ginnastica (non all-star e simili), 1 pantalone comodo , 1 t-shirt di ricambio, 1 k-way, 1 felpa, **cappello**, borraccia con acqua. Mascherina, gel igienizzante mani e salviette disinfettanti

### **Altro:**

crema solare, spray antizanzare (per chi è particolarmente sensibile alle loro punture), cibo (colazione-pranzo ed eventuale merenda), bevande

### **Cosa non portare**

- Oggetti di valore in genere
- Tablet
- Bottiglie di vetro
- Coltellini ed oggetti pericolosi

### **Cibo**

Merenda di metà mattinata

Pranzo

Merenda del pomeriggio

**N.B.** Sarà vietata la condivisione di borracce, bicchieri, bottiglie ed altre stoviglie durante il momento del pranzo e durante le attività. Tutte le stoviglie come borracce, bicchieri, posate e contenitori per il cibo devono essere facilmente riconoscibili mediante **l'apposizione di un'etichetta con il nome ed il cognome del partecipante**