



## Vestiti ed attrezzature per ciaspolare in Veneto

### Scarpe da usare

Consigliamo dei **buoni scarponcini da trekking** o anche scarpe tipo Timberland. Le doposci tipo MOONBOOT **non** sono adatte perché troppo grosse! Le ciaspole si agganciano sopra la calzatura con delle fibbie.

### Vestiti

Vi consigliamo di vestirvi a strati: uno strato più interno per mantenere il calore del corpo (lana o tessuti tecnici) ed uno strato più superficiale impermeabile.

E' importante avere un pantalone impermeabile (tipo da sci). Se avete delle ghette, possono essere utili ma non sono necessarie!

### Altro materiale

Essendo l'attività in montagna, come regola generale è sempre bene avere con sè **acqua**, bibita calda (per chi vuole riscaldarsi) e **torcia**. Consigliamo il più possibile di godersi l'escursione notturna senza pile, per godersi della bellezza dell'esperienza notturna!

Assieme alle **ciaspe** verranno forniti anche i bastoncini che completano il set per ciaspolata. Al punto di incontro avverrà la consegna dell'attrezzatura e una breve formazione su come impostare la camminata sulle ciaspe e usare i bastoncini al meglio. Il tutto sarà molto facile, dato che, appunto, questi appuntamenti si tengono su percorsi facili e adatti a tutti! A

A chi viene con la propria attrezzatura ricordiamo che in caso l'attrezzatura non sia adeguata (capita spesso), potrà approfittare del servizio di noleggio a pagamento direttamente in loco. L'escursione è adatta anche ai bambini abituati a camminate e autosufficienti per la durata del percorso. I minori devono essere accompagnati.

### MAIL GIORNO PRIMA DELL'ESCURSIONE

Vi mandiamo sempre una mail il giorno prima dell'escursione con il numero della guida e conferma sul PUNTO DI INCONTRO che può essere modificato! Vi chiediamo quindi di essere molto attenti alle ultime indicazioni mandate!