

# PALARONDA FERRATA

## Cosa devo mettere nello zaino prima di partire?

PORTA CON TE TUTTA L'ATTREZZATURA NECESSARIA!

Per affrontare il Palaronda avrai sicuramente bisogno dell'attrezzatura giusta: **fai un check prima di partire e controlla di aver messo nello zaino tutto quello di cui potresti avere bisogno** durante i giorni del trekking. Se ti manca qualcosa, ricordati di acquistarlo o noleggiarlo prima di partire: **la montagna è un ambiente che non va sottovalutato** e deve essere affrontato nel modo giusto!

- Scarponi da montagna o buone scarpe da Trekking, possibilmente in Gore-Tex, già collaudate e con stringhe integre.
- Zaino da montagna, comodo e robusto
- Giacca antivento ed eventuali pantavento leggeri
- Magliette, biancheria e calzini di ricambio
- Pantaloni lunghi da Trekking, comodi per camminare
- Pile o maglione pesante
- Berretto, cappellino con visiera e guanti in pile
- Asciugamano e sacco lenzuolo
- Piccolo Kit di pronto soccorso, cerotti per vesciche
- Borraccia o Thermos
- Coltellino e pila frontale
- Materiale informativo e cartina della zona
- Bastoncini telescopici, per chi li trova comodi
- Crema solare e macchina fotografica
- Bustine di sali di magnesio e potassio
- Kit da ferrata (moschettoni, cordini, dissipatore)
- Casco leggero da ferrata o alpinismo
- Imbrago
- Guanti da ferrata

