

Informativa Alta Via Dei Monti Lattari

In generale bisogna adottare il principio dei "multistrati". L'essenziale è non avere troppo caldo (sudare) né troppo freddo. L'ideale è posizionare direttamente sulla pelle un capo di lana o thermolactyl, o equivalente. E' un capo caldo e soprattutto elimina il sudore. La giacca o il guscio possono essere sostituiti da uno o più felpe o maglioni, pile. Un guscio impermeabile è comunque necessario.

- Zaino 40/50 lt
- barrette energetiche per tutte le salite

CONSIGLI SU ABBIGLIAMENTO E COSE UTILI DA AVERE

- Occhiali da sole.
 - Crema solare e burro di Cacao.
 - Berretto.
 - Buff, copri-orecchie o Cappello (facoltativo).
 - Guanti (facoltativo)
 - T-shirt traspirante (in abbondanza)
 - Pile o Felpa
 - Lacci extra di ricambio
 - GIACCA impermeabile (ex: Gore-tex, pac-lite, conduit...) o in sostituzione poncho impermeabile
 - Piumino o giacca imbottita.
 - Pantalone da montagna (+ uno di riserva)
 - Calze da montagna
 - Un paio di calze da montagna di riserva
 - Piccola farmacia personale (elasto, compeed, aspirina)
 - Borraccia o contenitori da 2 lt
 - Sacco letto temperatura confort 5°C temperatura limite 0°C + preferibilmente materassino leggero in gommapiuma o altro materiale
- Materassino o amaca
- Bastoncini da trekking (facoltativi)

CONSIGLI ALIMENTI PER LA TRAVERSATA

Scatolame vario, Formaggi Stragionati, Frutta fresca e secca, pane secco, crackers, integratori di potassio e magnesio.

Ci riforniremo di acqua Lungo il percorso (ricorda di portare contenitori o borracce)

