



Lista abbigliamento ed equipaggiamento

Progetto PNRR Istituto Martini “Stacca la Spina e Ricaricati: un laboratorio di Detox Digitale 1-2-3”

Abbigliamento

- Scarponcini***
- Maglietta/e traspirante/i
- Felpa
- Pantaloncini sportivi
- Cappellino
- Occhiali da sole (facoltativo)

Equipaggiamento

- Zainetto da montagna
- Borraccia**
- Merenda
- Orologio**
- Materassino da yoga**
- Repellente insetti e crema dopo-puntura
- Medicine personali
- Soluzioni idroalcoliche disinfettanti**
- Una penna e una matita

Documenti per il check-in:

- Carta d'identità e/o tessera sanitaria
- Quota per il trasferimento al Monte di Mezzocorona in funivia

In caso di pioggia / maltempo:

- Scarpe da ginnastica per palestra**
- Pantaloni lunghi sportivi
- Strato impermeabile (giacca a vento e/o poncho)**

Annotazioni:

- * Le calzature devono essere adatte a camminate e corse all'aperto. Verificare che le soles siano in buone condizioni.
- ** Già predisposte dai coordinatori del progetto. Sarà, inoltre, a disposizione un kit di primo soccorso.