

CONSIGLI UTILI PER L'ESCURSIONISTA

È fondamentale affrontare la montagna in modo serio e consapevole. Il fatto che ci si affidi ad una guida è prova dell'interesse nel rapportarsi nel modo migliore con l'ambiente naturale, tuttavia è altrettanto fondamentale arrivare all'escursione preparati a livello fisico e tecnico. Vi invitiamo pertanto ad accertarvi di **non essere possessori di particolari condizioni di salute o disabilità** (infortuni recenti, allergie, problematiche di salute ecc...) **in contrasto con lo svolgimento dell'attività**, o quantomeno di **accertarvi che in alcun modo** queste, se presenti in modo lieve, **possano arrecare problemi** a voi o al gruppo in cammino.

L'equipaggiamento

Si ricorda di presentarsi all'escursione con un abbigliamento adeguato al percorso scelto e alla stagione, e in particolare con:

- un vestiario adatto alla quota e al periodo dell'escursione
- calzature tecniche da montagna indossate sopra calze resistenti
- cappelli, cappellini, guanti, sciarpe, creme solari o altre protezioni in base al meteo della giornata.

A seconda della durata dell'escursione è fondamentale portare con sé uno zaino in buone condizioni caricato con:

- contenitori per acqua potabile
- cibo in quantità proporzionate alla durata e all'organizzazione dell'escursione
- strumenti di comunicazione funzionanti
- ricambi almeno di calze e maglietta
- particolari accessori personali a seconda delle proprie necessità (medicinali, integratori, bastoncini telescopici o da escursionismo ecc...)

Si comunica che in seguito a situazioni meteorologiche o ambientali valutate dalla guida come rischiose, gli orari, il programma, le attività o il percorso scelto potrebbero subire modifiche o cancellazioni, anche poco prima del loro inizio. Per tutte le informazioni contattare **Erik** al numero **328.2174016**, oppure tramite e-mail: erikvair.sm@libero.it.