

GRUPPO POLLICINO 2017

Abbigliamento:

in qualsiasi periodo si consiglia un abbigliamento "a cipolla " , maglietta, felpa e giacca a vento, portare sempre un cappello ed un paio di guanti. Per le scarpe meglio se avete degli scarponcini (al decathlon ce ne sono a prezzi modici). Se ce l'avete utile anche avere con sè una luce frontale.

Alimentazione:

bisogna organizzarsi con "pranzo al sacco" , panini ma anche frutta fresca e secca (mandorle, noci o albicocche), cioccolato o barrette, senza esagerare ma da avere le energie giuste. Portare l' acqua con sè,un mezzo litro a testa.

Orari e punto d'incontro:

di solito ci si ritrova verso le 8,30/ 9.00 in via Grandi, ci si muove con le proprie auto, se le auto non sono piene ci si può aggregare riprendendo ognuno la sua auto al rientro.

Le date:

2/ 04/ 17	Monte Matanna (Apuane)
7/ 05/ 17	Si arrampica
10 e 11 / 06/ 17	rifugio Mercatello (Appennino)
10 / 09/ 17	speleogita