Check List - Survival Course

Abbigliamento

- ☐ Magliette
- ☐ Pantaloni resistenti
- ☐ Scarponi da Trekking o Outdoor
- ☐ Cappello, berretto
- ☐ Maglione, giacca
- ☐ Ghetta per collo/scaldacollo/sciarpa
- ☐ K-way / poncho

Bussola cartografica (trasparente)

Attrezzature

- ☐ Spago / cordino
- ☐ 1 moschettone
- ☐ Torcia Frontale
- ☐ Sacco a pelo

Cucinare e mangiare

- ☐ Borraccia
- ☐ Forchetta
- ☐ Gavetta alluminio
- ☐ Tazza alluminio
- ☐ Coltello (anche un opinel)
- ☐ Attrezzo multifunzione o coltello da tasca
- ☐ 2 Sacchetti della spazzatura
- ☐ Accendino

Cibo

- ☐ Bottiglia da 1.5 l di H2O
- ☐ Pranzo al sacco per il Sabato Pomeriggio

Pronto soccorso e igiene

- ☐ Farmaci, medicinali personali
- ☐ Certificato Medico non Agonistico
- ☐ Protezione solare, lozione solare o unguento
- ☐ Carta igienica

Equipaggiamento personale (tutto ciò che è necessario):

THE SHIRE ASD
ISTITUTO DON BOSCO | GENOVA QUARTO

FISSS
ederazione Italiana Surviv
Sportivo Sperimentale

CENTRO SPORTIVO ITALIANO