



Sabato 24 Luglio 2021 - 5:00 - 5:45  
Piazza Monte Grappa - Ardesio (BG)



# CHECKLIST

## EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO

- Scarpe da Trail
- Zaino o Marsupio
- Cellulare carico (numeri emergenze: 335 5841659 / 329 9481801)
- Bicchiere minimo 15cl
- Riserva d'acqua (minimo 1 litro)
- Telo termico
- Fischietto
- Benda elastica per fasciatura (100cm x 6cm)
- Riserva alimentare
- Giacca impermeabile (minimo 10.000 colonne acqua)
- Cappellino / cuffia / bandana

La checklist include un elenco di materiali obbligatori per la gara ma non comprende tutto il materiale di cui potresti aver bisogno per l'intera gara.