

FORMA FISICA ED EQUIPAGGIAMENTO

Anche se alcuni itinerari sono abbastanza facili c'è anche un bel po' di percorsi collinari e così occorre avere una ragionevole forma fisica.

La nostra guida è preparata al pronto soccorso ma assicurarsi di avere una buona forma fisica è totale responsabilità dei clienti.

Se un cliente ha un particolare problema medico è suo dovere dotarsi dei farmaci necessari.

Occorrono gli stivali da trekking e consigliamo che questi siano stati provati prima della passeggiata.

E' necessario avere un giacchetto e pantaloni impermeabili in caso di pioggia. Anche se, in caso di forte pioggia preferiamo attendere che passi o suggeriamo un'alternativa.

Uno zaino è necessario per portare acqua, impermeabile, macchina fotografica, ecc.

E' opportuno avere anche un cappello e la protezione solare.