

**“UNA MONTAGNA DI BENESSERE”**  
CON  
**“MULTISPORT”**

**12-13-14 APRILE 2023**

**PROMEMORIA**

La partenza è fissata per le **ore 7:45** presso **l'ingresso dell'ITT** di Tonara per gli studenti residenti a Tonara, Belvì e Aritzo e presso la **rotonda della scuola media di Desulo** per gli studenti residenti a Desulo. Tutti i partecipanti dovranno essere già abbigliati per l'attività escursionistica comprendendo, zaino attrezzato e scarpe da trekking.

**COME ATTREZZARE LO ZAINO PER LE ATTIVITA'**

Lo zaino dovrà essere abbastanza capiente da contenere, **merenda** possibilmente barrette energetiche o panino frutta ecc, il **pranzo al sacco**, l'**acqua** almeno 2 l, cappellino, crema solare, lampada frontale, giacca a vento e/o k-way e/o piumino leggero (telo mare solo per il 2° giorno).

**NO dolci e bibite gasate ecc.**

**COSA METTERE IN VALIGIA**

Un cambio di vestiario post attività sarà sufficiente, anche in considerazione dello spazio disponibile nella borsa da viaggio che dovrà essere di medie dimensioni (50x40 circa) e possibilmente **non rigida**.

**Abbigliamento sportivo** comodo, idoneo alla stagione e adeguato alle escursioni, si consideri l'abbigliamento necessario alle 3 giornate di attività:

- Per la parte alta si consiglia un abbigliamento leggero e a più strati, esempio: t-shirt, e/o maglia termica, felpa non troppo pesante, k-way e/o piumino leggero.
- Per la parte bassa: pantaloni da trekking, se disponibili, comunque pantaloni comodi o tuta da ginnastica, pantaloni corti per l'escursione in canoa e/o altre attività
- scarpe da tennis, ciabattine;
- Telo mare

**IMPORTANTE!!!**

Ai fini dell'attività didattica ogni studente deve avere nel proprio telefono l'APP STRAVA e/o POLAR FLOW (obbligatorie)

Per una miglior sistemazione dei bagagli durante il viaggio è richiesto l'utilizzo di borse da viaggio morbide **NO TROLLEY!!!**

**Prof.ssa Silvia Floris**  
**Prof.ssa Tania Todde**