

# come vestirsi

**in tutte le stagioni è fondamentale vestirsi con un abbigliamento “da montagna”:**

un paio di scarpe da ginnastica che abbiano la suola scolpita con un buon grip o ancora meglio degli scarponcini da trekking. In caso di brutto tempo vi raccomanderemo un secondo paio di scarpe per potervene cambiare al vostro rientro.

sono sempre necessari i pantaloni lunghi per entrambi, niente gonne o bermuda; sarete più protetti contro gli insetti e dal fresco della notte.

è importante avere con se un maglione di lana o un pile che sia caldo anche d'estate, perchè le serate estive possono essere molto umide o fredde.

per le mezze stagioni e l'inverno vestirsi a strati è una buona idea, così come indossare abiti e calzature impermeabili.

guanti, sciarpa e cuffia nelle sere d'inverno.