



ESTATE 2018 – Passeggiate culturali e naturalistiche con PACRISCA

Condizioni di prenotazione

1. Scegli la tua passeggiata, indica il numero di partecipanti e specifica se vuoi prenotare anche il pranzo (solo per le Giornate Arcobaleno). Completa infine con i tuoi dati e clicca su INVIA.
2. Una volta ricevuta la tua richiesta, lo staff di Montagne Lago di Como ti invierà una EMAIL per confermarti di aver ricevuto la richiesta.
3. Si accettano prenotazioni entro 2 giorni prima dell'escursione programmata esclusivamente tramite il sito.
4. Le passeggiate si effettuano indipendentemente dal numero, in quanto non è previsto un minimo di iscritti, e con condizioni meteo favorevoli.
5. Due giorni prima dell'escursione, lo staff MLC ti invierà via email la CONFERMA della passeggiata, i dettagli e i contatti di PACRISCA. In caso di improvviso peggioramento delle condizioni meteo, è possibile che la passeggiata sia annullata anche il giorno prima: PACRISCA ti avviserà tempestivamente anche al telefono.
6. In caso di annullamento per condizioni meteo sfavorevoli a passeggiata iniziata, verrà comunque richiesto il pagamento di PACRISCA e verrà consegnato un buono per un'altra uscita tra quelle in programma.
7. IL PERCORSO POTRA' ESSERE MODIFICATO IN FUNZIONE DELLE CONDIZIONI AMBIENTALI PER LA SICUREZZA DEI PARTECIPANTI.

Buon divertimento! E non dimenticare di inviarci poi le foto ed il racconto della tua passeggiata.

CONSIGLI UTILI

Abbigliamento per una passeggiata:

- giacca impermeabile (se meteo è instabile per proteggersi da possibili ed improvvisi scrosci), magari anti-vento. Leggera, una volta piegata occupa poco spazio nello zaino.
- una maglietta di ricambio.
- pantaloni corti o comunque adatto per lo sport. No jeans o pantaloni pesanti, si pantaloni della tuta o da trekking.
- calze da trekking.
- Scarponcini, che proteggono la caviglia, possibilmente in goretex impermeabili o comunque scarpe pesanti, adatte per camminare su strade e sentieri sterrati.

Materiale per una passeggiata:

- zainetto comodo e leggero.
- bastoncini telescopici (facoltativi)
- cappello con visiera per proteggersi dai raggi solari ed evitare colpi di sole



ESTATE 2018 – Passeggiate culturali e naturalistiche con PACRISCA

- occhiali e crema da sole
- una borraccia da un litro, con acqua o eventualmente sali minerali se la giornata è molto calda che aiutano a prevenire la perdita causata dalla sudorazione.
- cibo: ognuno ha i suoi gusti e preferenze; utile portare qualche piccolo snack come spuntino per una piccola ricarica per arrivare a pranzo. L'importante è essere autosufficienti
- kit di pronto soccorso con i farmaci personali. Come accompagnatore porto sempre con me un kit generico con bende, disinfettante, cerotti, analgesici, ma nessuno come te può sapere delle tue necessità in campo medico. Se soffri di patologie particolari (problemi cardiaci, diabete, allergie) ti consiglio di avvisare sempre l'accompagnatore, in modo da prevenire eventuali problemi.
- cerotti per salvaguardare le parti delicate dei piedi (ottimi quelli in carta) o per proteggere le eventuali vesciche (i Compeed sono fantastici)
- utile, non costa nulla ed è iper-leggero: porta con te un fischietto. Nel caso ti perdessi, il suono che emette un fischietto per richiamare l'attenzione delle altre persone è 1000 volte maggiore dell'urlo più potente che tu possa far uscire dalla tua bocca
- la macchina fotografica ti aiuterà non solo a conservare i ricordi della gita, ma per esperienza aumenta anche il livello di attenzione e di interesse nei confronti dell'ambiente.