
ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

Stagione primaverile o autunnale con tempo fresco o uggioso:

- Maglietta SINTETICA, pile leggero oppure pullover di lana leggero
- Leggings sintetici
- Sandali o scarpe di tela leggera con chiusura (evitare scarpe da ginnastica troppo “grosse”, eventualmente calze sintetiche o di lana
- Occhiali da sole
- Eventualmente berretto di lana

Va benissimo l'abbigliamento da running o l'abbigliamento tecnico primo strato.

Stagione estiva:

- Maglietta sintetica
- Calzoncini o costume
- Sandali o scarpe di tela leggera con chiusura (evitare scarpe da ginnastica troppo “grosse”
- Occhiali da sole – meglio se poco pregiati - con cordino per non perderli
- Ev. cappellino
- Crema solare

Mettiamo a vostra disposizione

- Kayak
- Pagaia
- Paraspruzzi
- Giacca d'acqua in caso di pioggia o di temperatura fredda
- Giubbotto salvagente

In generale:

- **chi porta occhiali da vista, se non può mettere le lenti a contatto, prenda con sé il necessario per assicurarli e per non perderli in caso di bagno.**
- Evitare l'abbigliamento di cotone: se si bagna non si asciuga e tiene freddo
- I consigli dati qui sopra vanno adattati e modulati in base alla temperatura
- Importante avere dei sandali o delle scarpe per riparare i piedi da incidenti sulla riva o in caso di sbarco d'emergenza
- Portare abbigliamento di ricambio e un asciugamani perché ci si bagna, per sbaglio o per intenzione