

Diocesi di Massa Marittima - Piombino

# PRIMO CAMMINO DEL FRASSINE



Un'esperienza di  
fede e fraternità

SABATO 15 GIUGNO 2019  
07:00 - 16:00



Per il ritorno sarà possibile prenotare entro il 10 giugno il servizio autobus che riporterà al Seminario di Massa Marittima, la quota sarà di €5,00 da corrispondere la mattina stessa del cammino

INFO & ISCRIZIONI: [camminodelfrassine@gmail.com](mailto:camminodelfrassine@gmail.com) | 0566266327

## Vademecum del Pellegrino

### *Abbigliamento:*

Bandana & Cappello o Buff  
Felpa T-shirt tecnica e ricambio  
Pantalone lungo o corto  
Calze tecniche e ricambio  
Giacca impermeabile, poncho o kway  
Scarpe comode da trekking

### *Alimentazione:*

2-3 bottiglie d'acqua  
Frutta secca o barrette energetiche

### *Utilità:*

Zainetto  
Fazzoletti di carta  
Batteria smartphone  
Bastoncino/i trekking  
2 sacchetti per immondizia per guardare il fiume

### *Consigli:*

Evitare cibo salato  
Fissan piedi  
Crema solare  
Evitare rumore bastoncini  
Sentiero stretto in fila indiana  
Cambiare passo in salita  
Sempre al centro del sentiero  
No competizione