

UN INVITO A PARTECIPARE AL **PRIMO CAMMINO DEL FRASSINE**

UN'ESPERIENZA DI FEDE E FRATERNITÀ

Dalla Chiesa di San Francesco -
Seminario Vescovile di Massa Marittima
al Santuario del Frassine, Monterotondo.

SABATO 15 GIUGNO 2019
07:00 - 16:00



Informazioni & iscrizioni:
camminodelfrassine@gmail.com
tel.0566266327

Vademecum del Pellegrino

Abbigliamento

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

Alimentazione

2/3 bottiglie d'acqua
500ml frutta secca o barrette energetiche

Utilità

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

Consigli

Evitare cibo salato
Cura unghie piedi dal giorno prima
Fissan piedi!!
Crema solare
Evitare rumore bastoncini
Sentiero stretto in fila indiana
Cambiare passo in salita
Sempre al centro del sentiero
No competizione
Tenere contatto sempre con altre due compagni