

# 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](mailto: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