

Lista consigliata per le cose da portare durante il ritiro per 8 notti e 9 giorni a M.Livata dal 25 agosto al 2 settembre :

- indumenti e scarpini per allenamenti di rugby;
- indumenti e scarpe da ginnastica per allenamenti di atletica;
- sacco a pelo per la notte (le coperte da letto sono a cura della protezione civile );
- cambi intimi per due allenamenti giornalieri;
- accappatoio e ciabatte per la doccia e phone;
- borsa pulizie intime;
- piccolo zaino a tracolla e borraccia per escursioni;
- cappello per il sole;
- felpa e tuta ginnica per la sera;
- piccola torcia.

N.B. Si ricorda a tutti che i ragazzi che faranno due allenamenti giornalieri, uno al mattino e uno al pomeriggio, quindi per non portarsi troppi cambi è consigliabile lavarsi le maglie velocemente dopo l'allenamento.

Per i telefonini sarà possibile usarli solo se in possesso della scheda vodafone o wind. Il campo con le tende sarà allestito a cura della Protezione Civile di Subiaco nel Piazzale di Campo dell'Osso a circa 1550 m di altitudine.