

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 / 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