

CHECKLIST PARTECIPANTI IN PROVA LIVORNO SOFT AIR

Pantaloni lunghi. Sono preferibili pantaloni militari (mimetici o a tinta unita), in alternativa vanno bene anche pantaloni da trekking o da lavoro di colore neutro (beige, marroni, verdi, al limite neri).



Camicia mimetica o maglietta cotone/traspirante a maniche lunghe (beige, marrone, verde, al limite nera). In alternativa potete usare una maglia termica a compressione (ne vendono un modello economico ma discretamente efficace da Decathlon). Se fa freddo, potete anche indossare la termica sotto a uno strato superiore (giacca mimetica, felpa, maglia in micropile). L'importante è non partire troppo pesanti e vestirsi a strati. Se fa molto caldo, invece, sconsigliamo di giocare in manica corta per evitare problemi con insetti, vegetazione o con gli stessi pallini.



CHECKLIST PARTECIPANTI IN PROVA LIVORNO SOFT AIR

Un cappello (molto importante sia per proteggere la testa da insetti e piante, sia per la mimetizzazione)



Un paio di guanti militari o da giardinaggio per proteggere le mani dal contatto con le piante



CHECKLIST PARTECIPANTI IN PROVA LIVORNO SOFT AIR

Scarponi militari o scarpe da trekking, possibilmente impermeabili. In alternativa anche scarpe da trail running o da lavoro, l'importante è che la suola non sia liscia. Nel caso indossaste calzature non impermeabili siete informati della possibilità di bagnarsi i piedi.



Acqua, snack e – nei mesi da aprile a ottobre – repellente per insetti. Evitate snack che mettano sete (come quelli della foto ☺), meglio barrette ai cereali o frutta secca non salata. Come repellente, prediligete quelli a base di DEET ed applicateli anche sul vestiario, cappello incluso.

