



Consigliato è portarsi al seguito un porta-borraccia che abbia una tasca dove inserire un sottile capo di vestiario (giacca a vento leggera) , il telefono cellulare o un fischietto in modo da poter essere sentito in caso di bisogno. Sistemare inoltre la borraccia sempre piena di acqua, magari con aggiunta di integrator  e salino – energetico, in modo da poter bere di frequente, tenendo in considerazione che il movimento fa sudare molto e quindi bisogna reintegrare spesso.

{gotop}