



# CINQUE TERRE OUTDOOR



## Essentials

- Swim-suit or shorts
- Beach towel

## Useful

- Water
- Snack or fruit
- Energy bar
- Dry clothes
- Dry shoes, sandal or flip flops
- Visor or hat
- Sun screen
- Sun glasses

## Provided

- Kayak sit on top (unsinkable)
- Paddle
- Life jacket(ISO 12402-5/6)



## Essenziali

- Costume da bagno o shorts
- Asciugamano

## Utili

- Acqua
- Pranzo
- Barrette energetiche
- Un cambio asciutto
- Scarpe, sandali o infradito
- Cappellino
- Crema solare
- Occhiali da sole

## Forniti

- Kayak sit on top inaffondabile
- Pagaia
- Salvagente(ISO 12402-5/6)