



Trekking Checklist

Questa checklist è pensata per le **escursioni giornaliere** ma puoi **adattarla** alle tue esigenze, per questo è volutamente esaustiva.

Nel tuo zaino non dovrà mancare nulla ma ricorda, uno **zaino troppo pesante** potrà ostacolare i tuoi spostamenti.



TREKKING

- Zaino*

Optional:

- Bastoncini da trekking



ORIENTAMENTO

- Cartina*

- Bussola*

Optional:

- Guida/spiegazione percorso

- Orologio con altimetro

- GPS

- GPS satellitare e/o trasmettitore d'emergenza



ATTREZZI

- Coltellino svizzero*

- Piccolo kit attrezzi da viaggio



ABITI & SCARPE

- Intimo traspirante

- Magliette traspiranti

- Pantaloncini corti

- Maglie a maniche lunghe
(per sole e insetti)

- Pile o giacca leggera

- Scarponi o scarpe adatte
al terreno

- Calze (sintetiche o in lana)

- Abiti extra* (oltre alle minime
aspettative)

Aggiunte per meteo freddo e pioggia

- Giacca e pantaloni anti pioggia

- Intimo pesante

- Giacca o gilet termico

- Pantaloni in pile

- Guanti

- Berretto

Optional:

- Bandana

- Ghette (per pioggia, neve o pessime
condizioni meteorologiche)



CIBO & ACQUA

- Bottiglie d'acqua e/o sacche*

- Filtro d'acqua/depuratore o
trattamento chimico

- Barrette energetiche

- Pranzo

- Cibo extra* (per almeno un giorno)



EMERGENZE

- Kit pronto soccorso*

- Accendino o acciarini*

- Coperta termica

- Fischietto

- Condividere il percorso
con amici e scriverlo su un
foglio da lasciare in auto



OGG. PERSONALI

- Carta di credito e contante

- Documento d'identità

- Smartphone
