



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)

Aggunte 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
- _____

