



## LISTA ATTREZZATURA:

# TREKKING ESTIVO IN GIORNATA

\*: Essenziale, ne hai bisogno per le tue escursioni

### ZAINO E ABBIGLIAMENTO

- Zaino\*
- Coprizaino antipioggia
- Maglietta\*
- Softshell
- Pantaloncini\*
- Bandana / fascia
- Intimo traspirante\*
- Calze tecniche\*
- Scarpe / Scarponcini\*
- Giacca antipioggia
- Pantaloni antipioggia
- Maglia a maniche lunghe
- Pantaloni / pantaloncini
- Cappellino da sole\*
- Ghettoni

### STRUMENTI ED ACCESSORI

- Bastoncini da Trekking
- Lampada frontale
- Binocolo
- Carica batterie
- Coltellino svizzero
- Fotocamera
- Custodia fotocamera
- Batterie extra
- Orologio da montagna

### CIBO E BEVANDE

- Borracce / Sacca idrica\*
- Purificatore acqua
- Pranzo / snack\*
- Cibo extra
- Fornello da campeggio
- Fiammiferi/accendino
- Pentole
- Posate
- Sacchetto per rifiuti

### ORIENTAMENTO E COMUNICAZIONE

- Cartina / Bussola\*
- GPS
- Radio satellitare
- Orologio classico

### SICUREZZA

- Kit di Primo Soccorso\*
- Spray per insetti
- Fischietto
- Itinerario sentiero lasciato ad un amico

### SALUTE ED IGIENE

- Crema solare\*
- Occhiali da sole
- Balsamo per le labbra (con SPF)
- Igienizzante per mani
- Salviettine antisettiche
- Alcool denaturato
- Prescrizioni mediche
- Farmaci da banco (es: aspirina)
- Carta igienica
- Prodotti igiene intima
- Prodotti per intimo donna
- Trattamento per vesciche

### OGGETTI PERSONALI

- Diario e penna
- Carta d'identità\*
- Smartphone
- Contanti\*
- Carta di credito
- Coperta da picnic
- Amaca da campeggio

### ALTRO

---

---