



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
