



LISTA ATTREZZATURA:

TREKKING INVERNALE DI 2 GIORNI

*: Essenziale, ne hai bisogno per le tue escursioni

ZAINO E ABBIGLIAMENTO

- Zaino per più giorni*
- Coprizaino antipioggia
- Tenda invernale o 4 stagioni*
- Telo isolante per tenda
- Sacco a pelo*
- Saccolenzuolo
- Materassino*
- Cuscino da campeggio
- Intimo termico traspirante*
- Pile di strato intermedio*
- Giacca invernale*
- Pantaloni asciugatura rapida*
- Intimo traspirante*
- Leggings termici*
- Vestiti per dormire
- Calze da trekking*
- Scarponcini da trekking*
- Giacca antipioggia*
- Pantaloni antipioggia*
- Ghettoni
- Passamontagna
- Berretto/ cuffia calda*
- Guanti*
- Scaldamani / piedi

OGGETTI PERSONALI

- Permessi (se richiesti)*
 - Diario e penna
 - Carta d'identità*
 - Smartphone
 - Contanti / Carta di credito*
 - Coperta da pic nic
 - Amaca da campeggio
 - Sedia da campeggio
 - Carte da gioco / giochi da tavola
-
-
-

STRUMENTI ED ACCESSORI

- Bastoncini da Trekking
- Ramponi / Racchette da neve
- Piccozza da ghiaccio
- Lampada frontale*
- Luce da campeggio
- Batterie di ricambio per lampada frontale*
- Binocolo
- Carica batterie*
- Coltellino svizzero*
- fotocamera
- Custodia fotocamera
- Batterie extra
- Powerbank
- Orologio da montagna

SALUTE ED IGIENE

- Occhiali da sole*
- Occhiali da vista / lenti a contatto*
- Balsamo per le labbra (con SPF)
- Spazzolino da denti / dentifricio
- Igienizzante per mani
- Salviettine antisettiche
- Alcool denaturato
- Prescrizioni mediche
- Farmaci da banco (es: Aspirina)
- Carta igienica*
- Prodotti intimi
- Prodotti per intimo donna
- Trattamento per vesciche

CIBO E BEVANDE

- Borracce / Sacca idrica*
 - Purificatore acqua
 - Pasti*
 - Cibo extra
 - Snack / Barrette energetiche
-
-

