



LISTA ATTREZZATURA:

TREKKING INVERNALE IN GIORNATA

*: Essenziale, ne hai bisogno per le tue escursioni

ZAINO E ABBIGLIAMENTO

- Zaino*
- Coprizaino antipioggia
- Intimo termico traspirante*
- Pile strato intermedio*
- Giacca invernale*
- Pantaloni*
- Intimo traspirante*
- Calze tecniche*
- Scarponcini da trekking*
- Giacca antipioggia
- Pantaloni antipioggia
- Ghettoni
- Passamontagna
- Berretto / cuffia*
- Guanti*

STRUMENTI ED ACCESSORI

- Bastoncini da Trekking
- Ramponi / Racchette da neve
- Piccozza da ghiaccio
- Lampada frontale
- Binocolo
- Carica batterie
- Coltellino svizzero
- fotocamera
- Custodia fotocamera
- Batterie extra
- Orologio da montagna

OGGETTI PERSONALI

- Diario e penna
 - Carta d'identità*
 - Smartphone
 - Contanti*
 - Carta di credito
 - Coperta
-
-

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

CIBO E BEVANDE

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