



EQUIPAGGIAMENTO BASE CONSIGLIATO TREKKING GIORNALIERO

- Zaino da trekking di circa 30 litri (meglio se dotato di struttura ventilata con retina antisudore e coprizaino antipioggia)
- Scarponcini da trekking con suola tipo Vibram
- Bastoncini telescopici da trekking
- Borracce o thermos (almeno 1,5 l)
- 2x T-shirt traspiranti (una addosso più una di ricambio nello zaino)
- 2x Calze da trekking antisudore traspiranti (una addosso più una di ricambio nello zaino)
- 1x Pile leggero
- 1x Pile medio o pesante
- Giacca a vento impermeabile o K-way o poncho
- Pantaloni da trekking lunghi o convertibili in pantaloni corti
- Occhiali da sole
- Cappello (meglio con visiera) o bandana/cuffia
- Crema da sole (e stick per le labbra) con protezione minimo 20 per pelli sensibili
- Pila frontale con batterie di riserva
- Cellulare, portafoglio e gli effetti personali

PER VERI ESPLORATORI:

Aggiungi alla tua attrezzatura:

- Fotocamera
- Binocolo
- Fischietto
- Coltellino multiuso

...E SE VADO IN INVERNO?

Aggiungi alla tua attrezzatura:

- Thermos (con bevanda calda)
- Piumino
- Berretto o fascia/cuffia (di lana o pile)
- Guanti
- Ghettoni
- Racchette da neve (ciaspole) e artva (su terreno innevato)

...E SE E' UN TREKKING DI PIU' GIORNI?

- In generale aumenta la capienza dello zaino, ma non esagerare, 50 l possono essere la misura giusta e una volta preparato controlla che il peso sia compreso tra 8 e 12 kg
- Se è previsto il trasporto bagagli dividi il bagaglio in zaino (escursione) e borsa (tutto il resto)
- Se non è previsto il trasporto bagagli non caricarti di troppi vestiti, ricordati che possiamo trovare sempre il modo di lavarli
- Informati su come è previsto il pernottamento. Di solito basta un saccolenzuolo o saccoletto ma potrebbe essere necessaria la tenda!
- Ricordati un kit per l'igiene personale: asciugamano, saponetta, deodorante, dentifricio, spazzolino
- Qualcosa per metterti comodo: tuta, scarpe leggere e ciabatte
- Un ultimo consiglio: portati un powerbank per ricaricare macchina fotografica o cellulare (per fare le foto!)