

CORREDO PER ESCURSIONI E TREKKING

SEMPRE (l'abbigliamento riposto in sacchetti impermeabili)

ADDOSSO

- * Calzoni in microfibra
- * Maglietta in microfibra per il trasporto del sudore + eventuale camicia (facoltativa)
- * Scarponcini da escursionismo (Non stretti!!!! Deve esserci 1 cm tra il dito più lungo e la scarpa.), indossati con calza tecnica in microfibra per il trasporto del sudore, meglio se doppia.
- * Zaino con un bel cinturone robusto e spallacci imbottiti dotato di coprizaino

NELLO ZAINO:

- * Guanti e berretto di lana o pile
- * Un maglione di pile o lana; comunque qualcosa che tenga caldo e sia leggero e riducibile.
- * Giacca impermeabile non imbottita , ponchio o mantella (il K-Way non va bene!)
- * una maglietta di ricambio in microfibra
- * Borraccia per l'acqua da litro (controllate che non perda)
- * Torcia elettrica, meglio se frontale, comunque leggera semplice e robusta, con pile di ricambio

+

Consigliati:

- ✓ Bastoncini regolabili
- ✓ mini asciugamani in microfibra
- ✓ Repellente per insetti
- ✓ Fascia o bandana per il sudore
- ✓ Un tapper o contenitore per il pranzo al sacco

+

In caso di trek di più giorni con pernotto in rifugio

- Uno o due ricambi di vestiario completo, sempre in microfibra (calzoni, maglietta, calze, slip, reggiseno)
- Ciabatte da doccia leggere e riducibili
- Prodotti per l'igiene personale essenziali (bustine di doccia/shampo per esempio; piccola saponetta, dentifricio e spazzolino)
- Fazzoletti da naso
- Crema solare protettiva a fattore 6/8
- Primo soccorso e medicinali personali al pronto.
- Occhiali da sole, ricambio occhiali da vista (se portati) e lenti.
- Sacco lenzuolo o a pelo leggero e poco ingombrante
- Asciugamano in microfibra medio o grande.

ATTENZIONE:

Non aggiungete altro anche se trova spazio nello zaino.

Con il passare dei giorni lo zaino peserà parecchio e sarà un grande fardello....ci si accorgerà anche di quanto ci sia di superfluo e inutile.

Tutto quello che veramente serve è già nell'elenco.

E' già accaduto che nel corso del trek, si sia stati costretti ad abbandonare qualcosa.