

COSA METTERE NELLO ZAINO DA TREKKING IN ESTATE? ELENCO MOLTO COMPLETO!

ELEMENTI ESSENZIALI:

ZAINO DA TREKKING TECNICO

SCARPE DA TREKKING O SCARPONI

MEDICINE PERSONALI

CREMA SOLARE

CAPPELLINO

QUALCOSA PER IL FREDDO (FELPA O PILE)

PIUMINO O GIACCA A VENTO

GUSCIO ANTIPIOGGIA E ANTIVENTO

CELLULARE CON TRACCIA GPX (+ POWER BANK)

MAPPA

MAGLIETTINA DI RICAMBIO QUANDO SI SUDA (PRATICAMENTE SEMPRE!)

BACCHETTE

COPRIZAINO PIOGGIA

ACQUA ALMENO 1,5 LITRI IN ESTATE

BERRETTO CALDO

GUANTI CALDI

SNACK O ALIMENTI DI BASE PER REINTEGRO GIORNALIERO

OCCHIALI DA SOLE

ELEMENTI NON SCONTATI:

BUSSOLA ANALOGICA DI LIVELLO ADEGUATO, PREFERIBILMENTE DA CARTEGGIO + TRAGUARDO
(MODELLI IN PLEXIGAS CON SPECCHIETTO/MIRINO)

CARTINA CARTACEA DELL'AREA, IN SCALA ADEGUATA (1:10K, 1:25K, 1:50K)

OROLOGIO

KIT PRIMO SOCCORSO, CONTENENTE ALMENO: TELO ALLUMINATO DI SOCCORSO; GHIACCIO; DISINFETTANTE; BENDAGGI, CEROTTI, E FISCHIETTO (OK ANCHE SE INTEGRATO NELLO ZAINO)

DISPOSITIVO AD ALTA VISIBILITÀ AGGIUNTIVO (ES. GILET STRADALE), OPPURE COPRIZAINO AD ALTA VISIBILITÀ

LAMPADA FRONTALE + BATTERIE DI SCORTA

OCCHIALI DA VISTA SE SI PORTANO LENTI A CONTATTO

RICEVITORE GPS O APP SU CELLULARE CHE ABBA ALMENO LA FUNZIONE DI LOCALIZZAZIONE CON COORDINATE.

ALTIMETRO ANALOGICO O DIGITALE O TRAMITE APP SU CELLULARE

NASTRO TELATO

COLTELLINO MULTIUSO

ACCENDINO