

Check list equipaggiamento trekking

TREKKING

- contanti + documenti
- zaini
- scarponi
- pile/guscio
- maglietta tecnica e cambio
- calzettoni e cambio
- reggiseno sportivo
- mutande tecniche
- pantalon(cin)i tecnici
- fascia capelli
- k-way estivo/softshell
- cuffia/berretto estivo
- mini kit medico con cerotti per vesciche
- anticoncezionali
- antinfiammatorio
- bastoncini telescopici
- coperta termica
- sacchetti di plastica
- borracce/thermos
- vivande o panini (solo per trekking leggeri ed estivi)
- barrette energetiche + proteiche
- frutta secca/fresca
- fazzoletti
- fazzolettini umidi
- coltello svizzero
- protezione solare (estate)
- bussola
- penna
- occhiali da sole
- torcia con pile cariche
- stringhe/paracord di scorta
- accendino/fiammiferi
- spray antiaggressione
- fischietti
- guanti (valutare quota/stagione)
- repellente antizanzare (estate)
- contanti + bancomat
- patente + tessera sanitaria
- smartphone 'rugged'
- cartina escursionistica
- cartina caricata su app
- memoria extra cellulare
- cavo usb/carica cellulare
- ghettoni (inverno)
- ciaspole (inverno)

PRIMA DI PARTIRE:

- studiare cartina/traccia
- scaricare, salvare e condividere traccia e 'testarla' su app

- mettere patente, tessera sanitaria, contanti e bancomat nella busta impermeabile
- preparare cibarie/barrette
- riempire borracce/camelback
- riempire thermos di tisana (inverno) o sali minerali (estate)
- caricare pile di: torce frontali e lampada da bivacco
- caricare cellulari
- caricare memoria extra cellulare
- comunicare a qualcuno dove si è diretti
- controllare equipaggiamento
- caricare zaino
- mettere acqua in frigo (se estate)
- preparare 'bastoncini'
- preparare chiavi auto scorta

PER BIVACCO/TENDA AGGIUNGERE:

- tenda
- sacco pelo + materassini + sacco goretex/pile interno
- acqua extra (valutare...)
- spazzolino + dentifricio
- asciugamano tecnico
- salviette umide insaponate
- fazzoletti di carta extra
- cambi intimo/calze/maglie
- fornello
- cartucce fornello
- kit pentola, pentolino e piattini
- posate
- pastiglie potabilizzatrici
- fiammiferi antivento o accendino/acciarino
- caffè solubile o tè (in mini dosi)
- biscotti
- carte da gioco

PER PASTI BIVACCO:

- panini leggeri per pranzo (valutare quota/stagione)
- zuppe Coop Viviverde per cena
- uova già bollite
- verdure già cotte
- formaggio molto stagionato
- cous cous
- tortelli secchi
- prosciutto crudo

SE IN RIFUGIO PORTARE:

- pigiama
- mini beauty
- sacco lenzuolo
- saponetta