



una utile check list preparata dalle nostre guide, da tenere a portata di mano quando ti prepari a partecipare alla tua attività in natura

scarpe con suola scolpita, meglio se in vibram (obbligatori)
bastoncini da trekking richiudibili
zaino da circa 25L, meglio se con schienale rigido
pantaloni tecnici da montagna, tuta da ginnastica o altro indumento tecnico (no lana o jeans)
maglia tecnica a maniche corte o lunghe in base alla stagione (con eventuale ricambio nello zaino)
pile leggero
pile pesante o antivento (softshell)
giacca antipioggia (hardshell)
calzettoni da escursionismo
guanti, cappello di lana, cappello estivo, bandana, occhiali da sole
borraccia, camelbak o bottiglia di plastica (1L o 1,5L secondo le esigenze personali)
barrette, frutta secca, snack, spuntino (secondo le esigenze personali)
crema solare, burro cacao, spray e stick per punture di insetti
power bank con cavetto, telefono, macchina fotografica, binocolo, gps, coltellino
fazzoletti, salviettine, sacchetto per rifiuti
cambio completo da lasciare in auto
eventuali farmaci personali

