



una utile check list preparata dalla nostra guida, da tenere a portata di mano quando ti prepari a partecipare alla tua attività in natura

scarponi a collo alto con suola scolpita, meglio se in vibram (obbligatori)
bastoncini da trekking richiudibili
zaino da circa 30L, 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, burrocacao, 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

