

Occorrente per le escursioni

Quale attrezzatura è indispensabile durante un'escursione o un trekking? Ogni uscita deve essere pianificata su misura e con lungimiranza. Ecco una pratica checklist da compilare e spuntare per assicurarsi di portare con sé tutto l'occorrente.



Abbigliamento per escursioni



- Scarponcini da trekking
- Calze da trekking
- Pantaloni da trekking (meglio con cerniera)
- Maglia funzionale a maniche corte
- Maglia funzionale a maniche lunghe
- Biancheria intima
- Giacca o maglione in pile
- Giacca funzionale impermeabile
- Giacca isolante
- Pantaloni antipioggia
- Giacca impermeabile
- Guanti
- Occhiali da sole

Attrezzatura per escursioni



- Zaino da trekking leggero
- Copri zaino antipioggia
- Borraccia/bottiglia riutilizzabile
- Bastoncini da trekking
- Mappa, bussola, guida escursionistica
- Fotocamera
- Smartphone
- Scheda di memoria, batterie, caricabatterie (eventualmente una power bank)
- Passaporto/ Carta di identità
- Provviste
- Contanti o carta di credito
- Tessera sanitaria o assicurazione sanitaria per l'estero

Occorrente per la sicurezza



- Torcia frontale o tascabile
- Fischietto di emergenza
- Accendino
- Kit di pronto soccorso con bende, disinfettante, pinzette per zecche ecc.
- Cerotti per vesciche
- Coltellino
- Medicinali (antidolorifici, antidiarroici ecc.)
- Pastiglie per purificare l'acqua
- Provviste per almeno 2 giorni in caso di emergenza

Articoli per l'igiene



- Spazzolino e dentifricio (in tubetto o pastiglie)
- Sapone solido per outdoor
- Asciugamano in microfibra
- Beauty case se necessario (con spazzola, deodorante, ecc.)
- Protezione solare (almeno SPF 30)
- Borsa per il bucato/Dry bag
- Sacchetto per la spazzatura
- Carta igienica (se necessario)

Accessori da trekking



- Materassino isolante
- Sacco a pelo
- Tenda
- Fornello da campeggio
- Accendino da esterno / acciarino
- Pentola
- Sacco da bivacco
- Provviste
- Stoviglie e posate
- Attrezzo multifunzione da campeggio
- Spugna e strofinaccio

Peso totale:

Note



L'attrezzatura e la quantità di accessori di cui hai bisogno dipendono, naturalmente, dalla durata della tua escursione, dalla destinazione e dal clima. Nel nostro articolo "[Occorrente per il trekking](#)" troverai maggiori informazioni sull'attrezzatura e su come preparare il tuo zaino.