

COSA PORTARE CON SÉ

Attrezzatura per 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 da escursionismo

Quantità		Peso
<input type="checkbox"/>	_____ Scarponcini da trekking	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Calze da trekking	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Pantaloni da trekking (meglio con cerniera)	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Maglia funzionale a maniche corte	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Maglia funzionale a maniche lunghe	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Biancheria intima	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Giacca o maglione in pile	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Giacca funzionale impermeabile	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Giacca isolante	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Pantaloni antipioggia	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Giacca impermeabile	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Cappellino/ bandana	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Berretto in pile	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Guanti	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
Peso totale		_____

Attrezzatura per escursioni

Quantità		Peso
<input type="checkbox"/>	_____ Zaino da trekking leggero	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Coprizaino antipioggia	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Borraccia/bottiglia riutilizzabile	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Bastoncini da trekking	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Occhiali da sole	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Mappa, bussola, guida escursionistica	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Torcia frontale o tascabile	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Coltellino	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Fischietto di emergenza	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Fotocamera	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Smartphone	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Scheda di memoria, batterie, caricabatterie (eventualmente una power bank)	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Passaporto/ Carta di identità	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Provviste	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Contanti o carta di credito	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Tessera sanitaria o assicurazione sanitaria per l'estero	_____
Peso totale		_____

Articoli per l'igiene e kit di pronto soccorso

Quantità		Peso
<input type="checkbox"/>	_____ Spazzolino e dentifricio	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Sapone (solido)	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Trousse (con spazzola, deodorante, ecc.)	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Protezione solare	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Asciugamano in microfibra	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Fazzoletti	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Kit di primo soccorso con bende, disinfettante, ecc.	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Astuccio di pronto soccorso	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Pinzette per le punture di zecche	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Mini kit da cucito	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Sacchetto per il bucato o dry bag	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Sacchetto della spazzatura	_____
Peso totale		_____

Attrezzatura per trekking

Quantità		Peso
<input type="checkbox"/>	_____ Materassino isolante	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Sacco a pelo	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Sacco da bivacco	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Provviste	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Tenda	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Fornello da campeggio e combustibile	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Accendino da esterno/ acciarino	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Pentola	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Stoviglie e posate	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Attrezzo multifunzione da campeggio	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Filtri per l'acqua/ pastiglie per la purificazione dell'acqua	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Spugna e strofinaccio	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
Peso totale		_____

Attrezzatura per la sosta in rifugio

Quantità		Peso
<input type="checkbox"/>	_____ Sacco a pelo	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Pantofole	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Tappi per le orecchie	_____
<input type="checkbox"/>	_____ Tessera del CAI (se necessaria)	_____
<input type="checkbox"/>	_____ _____	_____
Peso totale		_____

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** troverai maggiori informazioni sull'attrezzatura e su come preparare il tuo zaino.