

PER CHI CAMMINA: COSA PORTARE?

GLI ESSENZIALI

- Zaino 25/30 litri
 - Borraccia per acqua almeno 1,5 litro
 - Scarponcini da trekking (con le soles in BUONO STATO, antiscivolo)
 - Bacchette da trekking
 - Cappellino, occhiali da sole, crema protezione solare, bandana o fascia per il collo (utile in caso di vento), stick protezione labbra
 - Mantella antipioggia, oppure kway o giacca impermeabile, copri zaino impermeabile, ghette o sovrapantaloni impermeabili
 - Un piccolo asciugamano
 - **Tessera sanitaria** (da portare con sé per usufruire dell'assistenza sanitaria gratuita in caso di emergenza)
 - **Soldi in contanti per pagare i rifugi** (in genere non è possibile pagare con bancomat o carta di credito)
 - **Piccolo kit sanitario:** salviette o soluzioni disinfettanti, cerotti per le vesciche, ago e filo (per bucare eventualmente le vesciche), medicinali personali
- Le guide avranno un kit di pronto soccorso

VESTIARIO

Consigli per risparmiare spazio ed avere le cose che servono davvero (un bell'esercizio!).

- 2 T-shirt per ricambio giornaliero
- 1 Pile leggero
- Gilet sempre di pile o leggermente imbottito per camminare e/o per la sera o giacchino antivento o leggermente imbottito
- 2 paia di calze da trekking (meglio se nuove o seminuove con le imbottiture ancora in buono stato)
- Un paio di pantaloni di ricambio (in caso si bagnassero quelli che abbiamo addosso)
- No pigiama
- Necessario per lavarsi (spazzolino, dentifricio, creme)
- Sandali o scarpe leggere da mettere alla sera

CIBO E SNACKS

Il pranzo ce lo fornisce il rifugio, nello zaino utile portare degli snacks tipo: frutta disidratata (albicocche, uvetta, fichi ecc..), frutta secca (mandorle, nocciole, ecc), barrette con cereali e frutta, cioccolato

ALTRE COSE UTILI (ma non indispensabili)

- Sacco lenzuolo (in alcuni rifugi le lenzuola sono fornite su richiesta al costo supplementare di 3-5€)
- Pila frontale o piccola torcia
- Cellulare e carica batterie
- Macchina fotografica (anche se ormai quasi tutti usiamo gli smart-phone) e relativo carica batterie.
- Crema doposole.
- Insetticida e/o repellente contro le zecche
- Un libro, piccolo block notes e matita (è bello appuntarsi le sensazioni o le idee o gli spunti che il viaggio ci darà).