

INDISPENSABILE

Zaino (circa 60 litri)
coprizaino/mantellina
sacco a pelo
materassino / stuoino*
torcia (frontale)
costume
sandali/ciabatte e/o scarpe ginnastica
Crema sole
Cappello sole
cerotti vesciche
scarponi
occhiali da sole
tesserà cai
carta d'identità
telo sopravvivenza
Salviette umidificate
fazzoletti carta
asciugamani piccolo e medio
necessario per lavarsi
pile
pantalone lunghi
Giacca a vento / mantellina
borraccia
bottiglia da 1,5 litri
2/3 mutande sintetiche o di carta
2/3 magliette traspiranti sintetiche
2/3 calze da trekking
soldi spicci
tenda*
pantaloni corti
documento USL per estero
tuta o indumenti per dormire
bastoni telescopici

CONSIGLIATO

aspirine
vaccini
disinf
cerotti
tazza / bicchiere*
fischietto
calzamaglia di lana
tappi orecchie / paraocchi
guanti lana
berretto lana / pile

OPZIONALE

macchina fotografica
sacco stagno
ombrellone
portasoldi
cellulare
cordino
buste spazzatura
fornello + bomboletta*
posate e popote*
coltellino apriscatole*
accendino

CIBO

Pasta liofilizzata
prugne secche
biscotti
frutta secca
biscottate (pane)
barrette energetiche
tè
cappuccino liofilizzato
zucchero
scatolette (Riomare)
latte condensato
marmellate
parmigiano
gallette riso
friselle

La lista dei materiali è stata fatta su esperienza personale.
Non deve essere seguita in maniera rigorosa ma adattata alle
proprie abitudini ed esigenze.

N.B.

Il sacco deve essere organizzato per settori. (cibo, vestiti,...)
Ogni settore deve essere isolato (con una busta di plastica)
per essere protetto dalla pioggia.
Il peso dello zaino intorno ai 12 Kg.