

Abbigliamento/Attrezzatura Trekking 7 giorni

Attrezzatura base:

Zaino 35 l – 45 l + copertura anti pioggia, scarponcini da trekking, racchette telescopiche, sacco lenzuolo, ombrellino o capello anti pioggia.

Abbigliamento:

2 paia calze, 3x mutande e canottiera sport, Calzoni da trekking lunghi ev. accorciabili, 2x T-Shirt, Maglia in pile, piumino leggero, Giacca e calzone antipioggia/antivento Gore-Tex, berretto, guanti leggeri antivento, protezione solare, occhiali da sole

Oggetti utili:

Lampada frontale o pila piccola, crema solare min. fattore 30, pomata labiale, asciugamano in microfibra, mezzo rotolo di carta igienica, spazzolino da denti e pettine, sacchetti in plastica, borraccia 1 l, coltellino svizzero

Persönliches:

Wichtige persönliche Medikamente, Personalausweis, SAC-Mitgliederausweis od. ähnliche, Bargeld in CHF und €, EC-Karte, Auslandsversicherung, ev. Handy/Fotoapparat/Fernglas

Alimentazione:

Pranzi al sacco: ove non è possibile l'acquisto in loco è necessario portare con se adeguata quantità di alimenti da consumare durante le pause e per il pranzo - frutta secca e noci, cioccolato, carne secca (Bresaola, cacciatori e simile), formaggio, pane integrale, alimenti energetici.

Consiglio:

Zaino leggero si porta lontano! Non portate con voi nulla che non siete certi di aver bisogno. Lo zaino finito non deve superare 8-10 kg. soprattutto durante i trekking da più giorni.