

LISTA EQUIPAGGIAMENTO ORGANIZZATA PER FUNZIONE E SISTEMAZIONE NELLO ZAINO

	contenuto
Zaino 70-80 litri	
<i>per dormire</i>	sacchetti di plastica di varie misure per impermeabilizzare tutto sacco a pelo therm-a-rest
<i>per mangiare</i>	Gavetta / piatto con posate Fornellino con riserva o combustibile Fiammiferi antiventio/accendino Borracce (due contenitori, meglio se graduati, da 1 litro)
<i>cibo e acqua</i>	buste di caffè solubile / the / cioccolato bustine di zucchero buste cibo disidratato (tipo pasta - minestre knorr) - consigliate minestre e pasta corta generi supplementari a piacere (insaccati / formaggio/pane/biscotti/marmellate monodose)
<i>ricambi vestiario</i>	magliette (1 al giorno), calze (1 paio al giorno), biancheria costume da bagno secondo paio pantaloni trekking (lunghi o corti) seconda dolcevita o softshell/windstopper - pile pesante
<i>vestiario accessibile</i>	guanti cappellino per il sole berretto caldo
<i>accessori</i>	Luce frontale, un torcia di riserva (batterie cariche) Coltello multiuso Borraccia/bottiglia da tenere a portata di mano Bicchieri/tazza infrangibile Occhiali da sole Spugnetta per lavarsi - materiale lavaggio Carta igienica, fazzoletti di carta, salviettine umidificate
<i>materiale specialistico</i>	Corda ciabatte per guadi

Vestiario	abbigliamento a strati scarponcini da trekking - calze da trekking giacca in goretex o antiventio impermeabile (shell) pantaloni trekking lunghi
------------------	---

