



LISTA EQUIPAGGIAMENTO ORGANIZZATA PER FUNZIONE E SISTEMAZIONE NELLO ZAINO

FUNZIONE	CONTENUTO	SISTEMAZIONE
DORMIRE	sacco a pelo - piccola federa da usare come cuscino tenda materassino - stuoia	
MANGIARE E CUCINARE	piatto con posate 1 pentolino + eventuale pentolino piccolo per the o caffè mestolo in legno con manico corto Fornellino con riserva o combustibile Fiammiferi antiventto/accendino	
VIVERI	buste di caffè solubile / the / cioccolato bustine di zucchero/latte condensato 4 buste cibo disidratato (tipo pasta - minestre knorr) - consigliate minestre e pasta corta Scatolame (max 8 pezzi) generi supplementari a piacere (insaccati / formaggio/pane/biscotti/marmellate monodose)	
RICAMBI VESTIARIO	magliette (6), paia di calze trekking (6), biancheria costume da bagno secondo paio pantaloni trekking (lunghi o corti) dolcevita o softshell/windstopper - pile pesante	
VESTIARIO FACILMENTE ACCESSIBILE	giacca in goretex o antiventto impermeabile (shell) + poncho impermeabile cappellino per il sole berretto pile-lana	
ACCESSORI	Luce frontale, torcia di riserva (batterie cariche) Coltello multiuso stick per labbra, crema solare Bicchiere/tazza infrangibile Occhiali da sole / binocolo Cellulare o satellitare / GPS / binocolo / bussola / notes Carta igienica, fazzolettini di carta, salviettine umidificate * Asciugamano - sapone - dentifricio e spazzolino - bacinella pieghevole O CAMELBACK	
ACQUA	Almeno 2 contenitori: 1 litro per l'acqua per cucinare (meglio se graduato), 1 o 2 litri di acqua da bere durante la marcia. Da tenere a portata di mano per riempirlo spesso	
PRIMO SOCCORSO	Medicinali di uso abituale Cerotti Antinfiammatorio - antidiarroico - disinfettante intestinale o fermenti lattici - gel distorsioni	

ULTERIORI ARTICOLI CONSIGLIATI	
Poncho:	Molto economico, è l'unica cosa che protegga veramente da un acquazzone. Si può usare per proteggere gli zaini.
Scarpe o ciabatte da guado:	Anche da pochissimi Euro, più leggere sono meglio è.
Bastoncini da trekking:	
Camelback:	Ottimo per...lavarsi con poca acqua. Provare per credere.
Sacchetti spazzatura robusti:	Molto consigliabile dividere in sacchetti i vari articoli e rendere TUTTO impermeabile.

