



Contenuto della confezione:
Non dimenticarlo durante la tua escursione!

1. Abbigliamento

- Indossa Pantaloni da trekking ad asciugatura rapida
- Intimo sportivo ad asciugatura rapida (conserva un paio e l'altro lo indossi)
- Calze di lana (una o due paia di ricambio)
- Camicia corta (due)
- Camicia a maniche lunghe
- Maglione o giacca di pile isolante
- Impermeabile

2. Calzature

- Scarpe da trekking impermeabili e traspiranti con un collo alto
- Scarpe da campo / sandali (distendere i piedi e lasciare asciugare i calzini nel campo)

3. Attrezzature

- Zaino per più giorni (sistema di sospensione imbottito e cintura)
- bastone da passeggio
- Tenda da campeggio leggera
- Sacco a pelo
- Materassino gonfiabile compatto
- cuscino da viaggio
- Contenitori leggeri, cibo e forni
- Tazze e piatti leggeri
- Tanica di carburante
- Bidone d'acqua da 3 litri
- Filtro dell'acqua / compresse di iodio
- Partite con abiti più leggeri e impermeabili
- Set per le medicine (ibuprofene, bende, garze, nastro adesivo, ecc.)
- Coltello
- Torce
- Batterie extra
- Paletta
- Carta igienica
- Grande busta nera di plastica (per l'immondizia)

4. Accessori

- Cappello
- Occhiali da sole
- Bandana
- Orologio impermeabile
- Cappello a maglia
- Guanti leggeri isolati
- libro
- Mappa dei dintorni e bussola
- Asciugamano da viaggio piccolo

5. Articoli da toeletta

- Spazzolino da denti e dentifricio
- Ulteriori contatti e soluzioni
- Sapone a conservazione biodegradabile