

MEMO ZAINO TREKKING

Elenco di cose da non dimenticare

ABBIGLIAMENTO BASE

Berretto termico / buff

[Guscio](#)

[Giacca soft shell antivento](#)

[Pile / mid layer](#)

[Gilet senza maniche / antivento](#)

Magliette

Guanti leggeri

Intimo (slip)

[Intimo termico busto](#)

Intimo termico gambe

Pantaloni lunghi leggeri

Pantaloni corti

Calze

[Scarponi](#)

ATTREZZATURA BASE

[Zaino](#)

Coprizaino

[Tenda](#)

[Materassino](#)

[Sacco a pelo](#)

Cuscino comprimibile

Set stoviglie

Set posate

[Sistema di cottura](#)

Accendino

[Bastoncini da trekking](#)

Borracce / sacca idrica

Coltellino multiuso

[Lampada frontale](#)

Cartina geografica

Bussola e altimetro

Powerbank

IGIENE PERSONALE

Spazzolino e dentifricio

Sapone

Carta igienica

Cerotti anti vesciche

Materiale primo soccorso

Protezione antizanzare

Asciugamano in microfibra

Sacchi immondizia

PROTEZIONE DAL SOLE

Occhiali da sole

Berretto con visiera

Crema solare

Burro di cacao

ALIMENTAZIONE

Cibo disidratato

Sali minerali

Caffè / the solubile

Zucchero

Cioccolata

Snack

Barrette energetiche

ACCESSORI

Filtro Acqua

Pannello solare portatile

Radio ricetrasmittente

[GPS](#)

Mini sega pieghevole

Kit di emergenza (*)

(*) telo termico, cerotti e benda, nastro americano, cordino / stringa di riserva, coltellino.

Clicca sui link e leggi le recensioni!

DISCLAIMER: il trekking è un'attività potenzialmente pericolosa e Mountainreview.it non si assume alcuna responsabilità circa l'esattitudine e la correttezza dell'elenco sopra riportato, che deve sempre essere verificato da chi si appresta ad utilizzarlo in funzione dell'itinerario e dell'attività in programma.

