



Cosa portare ?

(da usare come memorandum quando si prepara lo zaino)

- zainetto comodo con spalle imbottite (15/20 litri) per le passeggiate di giornata che conterrà:
 - giacca a vento impermeabile o kway impermeabile
 - coprizzaino impermeabile (simile a questo https://www.decathlon.it/p/coprizzaino-impermeabile-560/_/R-p-309388)
 - gavetta (con al suo interno piatto, posate, bicchiere) in alternativa va bene un tupperware con posate e bicchiere
 - una felpa
 - cappello e/o bandana
 - crema solare
 - spray antizanzare
 - borraccia
- scarponcini da montagna (sconsigliamo scarpe da ginnastica durante il cammino: si usano gli scarponcini, finita l'escursione e tornati in ostello si indosseranno le scarpe di ricambio)
- abbigliamento comodo per le passeggiate: pantaloni da escursionismo e magliette maniche corte.

RICAMBI DA PORTARE IN ALTRA VALIGIA (borsa morbida, no trolley) O ZAINO (che rimarrà al parco durante le escursioni giornaliere)

- scarpe di ricambio perché durante le passeggiate potremo bagnarci e/o sporcarci
- ciabatte tipo crocs o sandali da torrentismo (sconsigliate le infradito)
- calzini di ricambio: particolare cura nella scelta dei calzini, evitare quelli da tennis in spugna e preferire quelli elasticizzati e rinforzati al tallone ed alla caviglia adatti al trekking
- ricambi (biancheria, calze, magliette),
- pile o felpa pesante per la sera
- tuta da ginnastica o pantaloni lunghi per la sera
- ricambi per l'abbigliamento da escursione
- accappatoio o telo in microfibra
- sapone di marsiglia naturale (idoneo sia per il corpo che per il bucato)
- busta igiene personale
- Costume da bagno (non si sa mai che si riesca a fare il bagno al fiume)
- sacco a pelo
- materassino
- torcia frontale (quella con l'elastico da tenere in testa)
- Medicinali e cerotti antivesciche (un pronto soccorso generale è in dotazione alla guida, portare le eventuali proprie medicine specifiche)



Il nostro passaggio nella natura deve avvenire senza lasciare tracce: sforziamoci di ridurre al minimo l'impatto ambientale del campo estivo.