

## Cosa portare

Una giornata nella natura è un'esperienza unica, coinvolgente, impegnativa e a volte con qualche imprevisto. Per viverla pienamente, quindi, è necessario avere con sé un equipaggiamento minimo che permetterà di affrontare l'avventura con tranquillità e rendere il cammino più confortevole. Di seguito trovate elencato quanto è indispensabile avere durante una escursione (guidata) in montagna, ma non esitate a contattarci per avere altre informazioni e consigli.

### Abbigliamento:

- Cappellino.
- Maglietta in tessuto sintetico traspirante.
- Maglia in micropile.
- Giacca o maglia pesante in polar fleece (pile).
- Giacca a vento impermeabile e traspirante.
- Pantaloni lunghi in tessuto sintetico antivento e di rapida asciugatura.
- Calzettoni.
- Scarponi da trekking.

L'abbigliamento deve essere indossato a "strati" in modo da poter togliere o aggiungere velocemente i capi in funzione della temperatura esterna e dello sforzo fisico.

### Nello zaino:

- Borraccia o bottiglia con acqua (da 1,5l).
- Pranzo al sacco.
- Cappello e occhiali da sole.
- Crema solare protettiva.
- Abbigliamento di ricambio (1 maglietta intima traspirante, 1 paio di calzettoni).
- Cappello e guanti di lana o pile.
- Giacca antivento e antipioggia (con membrana traspirante).
- Mantellina impermeabile antipioggia.
- Bastoncini regolabili da trekking.
- Macchina fotografica.
- Coltellino.
- Torcia o lampada frontale.
- Fischietto.
- Sacchetto per i rifiuti.

Per una escursione di un giorno è consigliabile avere uno zaino da 25-35 litri con le seguenti caratteristiche: schienale realizzato con imbottiture e struttura adatta alla traspirazione delle spalle e del dorso; spallacci regolabili e cintura ventrale per una corretta posizione e adattabilità del peso dello zaino alla propria corporatura; tasche adatte per suddividere e tenere a "portata di mano" tutto il necessario; copertura impermeabile integrata nello zaino.

Acqua e cibo non dovranno mai mancare, per reintegrare i liquidi persi con la traspirazione e fornire, privilegiando alimenti non elaborati, facilmente assimilabili e ricchi di carboidrati, l'energia indispensabile durante un'attività nella natura.