

In giro sulle vette? Ecco qui il necessario:

- ⊕ zaino
- ⊕ scarpe da trekking
- ⊕ calzettoni
- ⊕ maglioni di lana o pile
- ⊕ camicia (a scacchi! :-)
- ⊕ un cambio sempre a portata di mano (in caso di pioggia)
- ⊕ giacca a vento tipo gore-tex
- ⊕ coltellino multiuso
- ⊕ binocolo
- ⊕ cartine dei sentieri
- ⊕ borraccia (piena!)
- ⊕ cibarie (tra cui barretta di cioccolata)
- ⊕ bussola
- ⊕ cappellino (o bandana)
- ⊕ occhiali da sole
- ⊕ crema solare ad alta protezione
- ⊕ sciarpa leggerissima (cotone indiano, seta) per proteggere il collo dal sole
- ⊕ racchetta o bastone da passeggiata (con proteggi-punta per l'asfalto)
- ⊕ tessera CAI/tessera per i timbri dei rifugi
- ⊕ sacco a pelo
- ⊕ fischietto d'emergenza
- ⊕ kit antiveleno serpenti
- ⊕ cerotti vesciche
- ⊕ prodotto per tenere lontani gli insetti
- ⊕ prodotto contro le punture dei medesimi una volta che il male è fatto

E PER CHI FA "SUL SERIO":

- ⊕ ramponi
- ⊕ imbracatura
- ⊕ moschettoni
- ⊕ caschetto
- ⊕ corde e attrezzi vari

I buoni consigli: in escursione non portate oggetti metallici (catenine,....) o abbandonateli sul posto in caso di temporale.