



# TREKKING

## ELENCO ATTREZZATURA



= minimo per partecipare all'uscita

### **CALZATURE**

- Scarponi da trekking con suola scolpita (tipo Vibram) in buone condizioni , meglio se in goretex (NO scarpe da ginnastica)
- Calze tecniche o di lana (no cotone) che siano più alte dello scarpone (no fantasmini)

### **ABBIGLIAMENTO**

E' sempre consigliato, sia in estate che in inverno, vestirsi a strati, la cosiddetta "cipolla"; questo vi consente di adeguare velocemente il grado di copertura col variare delle condizioni termiche e climatiche.

N.B. Per una protezione efficace contro il freddo e il vento, più capi sottili sono meglio di un unico strato spesso e pesante.

#### ESTIVO

- abbigliamento da trekking estivo
- felpa in pile
- giacca protettiva antivento e impermeabile
- piumino 100 gr. (in primavera-autunno)
- cappello/bandana, occhiali da sole, crema solare

Per le notturne e per le giornate con forte vento è sempre consigliabile avere nello zaino, anche in periodo estivo, un cappello/copricapo e un paio di guanti.

#### INVERNALE

- abbigliamento da trekking invernale (intimo in lana sulla neve o con molto freddo )
- maglia termica aggiuntiva (per chi soffre molto il freddo (da tenere nello zaino)
- giacca con imbottitura adeguata al freddo
- giacca protettiva impermeabile (se non lo è la giacca imbottita)
- pantaloni lunghi (sulla neve impermeabili o felpati)
- pantacalza/collant di lana (sulla neve)
- occhiali da sole, crema solare
- cuffia, guanti
- scaldacollo/sciarpa

### **EQUIPAGGIAMENTO**

- Zaino da 20-30 litri max (no borse a tracolla o monospalla)
- Borraccia con acqua (minimo 1,5 lt.) quantità adeguata a stagione e difficoltà trekking
- sacchetto di plastica per rifiuti
- spuntino (barrette, frutta secca, frutta..)
- pranzo al sacco (se previsto nella scheda trekking)
- bastoncini da trekking
- torcia frontale (per escursioni notturne, ma non è male averla sempre per emergenze)

in aggiunta per uscita INVERNALE

- ghette (per ambienti innevati)
- thermos con bevanda calda (non alcoolica)

Consigliato un cambio completo da lasciare in auto (comprese le scarpe).

La sensibilità al caldo o al freddo è soggettiva, è bene che ognuno adegui i propri indumenti in base a questo, senza esagerare per evitare un peso eccessivo nello zaino, ma nemmeno limitando troppo per evitare di pericolose ipotermie possibili anche in estate a seconda dell'altitudine.

Il partecipante, nel compilare e inviare il "Modulo di iscrizione" dichiara di aver letto ed accettato il presente "Elenco Attrezzatura", che è sempre disponibile per la consultazione anche sul sito [www.wolfspiritsurvival.com](http://www.wolfspiritsurvival.com) e [www.improntetrek.com](http://www.improntetrek.com).