

CHECK LIST TREKKING

Descrizione in ordine alfabetico	Quantità Consigliata	Descrizione	Quantità Consigliata
Ago, filo per piccole riparazioni	1	Kid medicale	Marca
Bastoncini	1	Antibiotico a largo spettro + Protettore	Amoxilina
Batterie	1	Altitudine	Moduretic
Berretto pesante	1	Antidolorifico	Tachipirina
Berretto leggero	1	Cerotti, garze, disinfettante e forbicine	
Binocolo	1	Diarrea	Amoxilina
Calzmaglie Leggere	2	Dolori articolari (schiena)	Diclofenac EG
Calzmaglie Pesanti	2	Integratore magnesio e Sali	Polase
Calzettoni	3	Lozione solare	
Cammel bag	1	Mal di denti	
Canottiere	3	Mal di gola	
Cardiofrequenzimetro	1	Ossimetro	
Carta geografica e guida	1	Pastiglie per purificare l'acqua	iodio
Coltellino	1	Repellente anti insetti	
Copri pantaloni impermeabile	1		
Copri zaino	1		
Cuscino gonfiabile	1	Toilette	Quantità
Down Jacket Dynafit	1	Asciugamano	1
Duffel Bag	1	Burro cacao	1
Extreme carica batteria solare	1	Crema idratante	1
Ghette	1	Dentrificio	Più confezioni
Guanti leggeri	1	Deodorante	1
Guanti Muffole	1	Lamette, crema da barba	1
Jacket di Gore-tex Mammut	1	Panno pulisci occhiali	1
Jacket di PrimaLoft North Face	1	Salviette umide	Più confezioni
Kid medicale (vedi a lato)	1	Sapone multiuso	1
Lacci per le scarpe	1	Taglia unghie	1
Lampada - torcia	1		
Macchina fotografica (vedi a lato)	1	Macchina Fotografica	Quantità Consigliata
Mutande	6	Batterie	2
Occhiali da sole	1	Carica Batterie	1
Ossimetro	1	GPS per fotografie geolocalizzate	1
Pantaloni uno leggero e uno pesante	2	Istruzioni	1
Paraorecchi	1	Kit pulizia lenti	1
Passamontagna	1	Obiettivo 20 mm	1
Pile Leggero	1	Obiettivo 35 mm	1
Pile Pesante	1	Prolunga scatto	1
Porta Occhiali	1	Schede di memoria 32 GB 600x	4
Prese elettriche e ciabatta	1		
Sacchetti impermeabili	1		
Sacco a pelo	1		
Satellitare Garmin	1		
Scaldacollo	1		
Scarpe da runner	1 paio		
Scarponcini da trekking	1 paio		
Scarponi	1 paio		
Telefono Satellitare	1		
Toilette (vedi a lato)	1		
T-Shirts + shirts a manica lunga	2-3		
Zaino 25 - 30 litri	1		