Eddygarden Travel With Us

Checklist per un trekking giornaliero

Zaino e contenuto base

- [ ] Zaino da 20-30L con coprizaino impermeabile
- [ ] Borraccia o sacca idrica (minimo 1,5L)
- [ ] Snack energetici e pranzo al sacco leggero
- [ ] Occhiali da sole e crema solare
- [ ] Cappello o bandana per il sole
- [ ] Fazzoletti o carta igienica

Abbigliamento e calzature

- [ ] Scarponcini da trekking con suola antiscivolo
- [ ] Calze tecniche di ricambio
- [ ] Maglia traspirante e strato intermedio (pile o softshell)
- [ ] Guscio antivento/antipioggia leggero
- [ ] Guanti e berretto (se in montagna o stagioni fresche)
- [ ] Piumino comprimibile leggero

Navigazione e sicurezza

- [ ] Mappa cartacea o app GPX con traccia salvata offline
- [ ] Fischietto di emergenza
- [ ] Torcia frontale con batterie cariche
- [ ] Kit pronto soccorso base
- [ ] Documento d'identità e tessera sanitaria

Extra utili

- [ ] Coltellino multiuso
- [ ] Soldi in contanti (per rifugi o emergenze)
- [ ] Taccuino e penna
- [ ] Sacchetto per rifiuti