

Cosa mettere nello zaino?

Ogni escursione ha caratteristiche diverse e di conseguenza esigenze di abbigliamento ed equipaggiamento diversi; sarà la guida di volta in volta a dare dettagli in merito, in modo da aiutare l'escursionista a dotarsi in maniera adeguata all'attività. Ad ogni modo si può definire una dotazione minima, che non dovrebbe mai mancare per affrontare un'escursione in ambiente naturale.

Cosa non dovrebbe mai mancare per affrontare un'escursione giornaliera estiva:

- ABBIGLIAMENTO:
 - scarpe da trekking leggere (meglio a collo alto, suola vibram o "carrarmato");
 - calze estive da trekking;
 - pantaloni lunghi (anche se leggeri prevengono punture di zecche, insetti, ortica...);
 - maglietta in tessuto tecnico (sostituibile con una di cotone);
 - cappellino da sole.

- NELLO ZAINO:
 - un telefono cellulare;
 - un k-way o guscio impermeabile o "poncho";
 - una felpa o una maglia di pile;
 - almeno 1,5 litri di acqua;
 - provviste di cibo sufficienti (portare sempre qualcosa di dolce);
 - una maglietta di ricambio (per sostituirla una volta bagnata di sudore).

Inoltre se l'escursionista è fotosensibile e l'escursione si svolge in ambiente aperto sono essenziali un paio di occhiali da sole e la crema solare protettiva.