

porta con te durante il trail	SI	OPZIONALE	NO
Scarpe da trail con suola antiscivolo	X		
Zaino <10 l o marsupio capiente		X	
Zaino 10/15 l	X		
Zaino >15 l		X	
Coperta termica	X		
Fischietto	X		
Benda/nastro per fasciatura d'emergenza	X		
Documento d'identità e denaro per spese personali	X		
Telefono cellulare	X		
Riserva d'acqua <1 l			X
Riserva d'acqua >1 l	X		
Riserva alimentare (frutta secca, cioccolata, barrette etc)	X		
Integratore di sali minerali	X		
Guscio/giacca impermeabile con cappuccio	X		
Sacchetti di plastica per proteggere il materiale in caso di pioggia		X	
Pantaloncini corti	X		
Pantaloni 3/4 o lunghi		X	
T-shirt e maglia tecnica a maniche lunghe	X		
Occhiali da sole	X		
Crema solare e burro cacao	X		
Guanti			X
Buff o fascia	X		
Cappello			X
Bastoncini telescopici		X	
Ramponcini o catene da neve per le scarpe da trail-running			X
Fazzoletti di carta		X	
Sovrapantalone impermeabile		X	
T-shirt o intimo di ricambio	X		
Macchina fotografica		X	