

Materiale necessario per il viaggio:

Cinque Terre Trail

Porta con te (nello zaino) 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 e 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 burrocacao		X	
Guanti	X		
Buff o fascia per coprirsi la testa	X		
Cappello per proteggersi dal sole / pioggia		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	