



Lo zaino

Lo zaino è indispensabile;

permette di trasportare comodamente, tutto ciò che ti serve.

Sceglilo uno di misura media, 30 litri circa, e che abbia un buon sistema di aerazione sulla schiena;

Lascia a casa il superfluo, lo appesantirebbe e aumenterebbe la tua fatica, non lasciare a casa però ciò che serve veramente.

Devi mettere nel tuo zaino tutto il necessario e solo il necessario.

- ü Indumenti non indossati e magliette di ricambio
- ü Cibo (poco ingombrante ma nutriente)
- ü Borraccia o bottiglietta (con bevanda ricca di Sali)
- ü Crema solare (protezione UV)
- ü Occhiali da sole e cappellino
- ü Cerotti, garze e salviette disinfettanti
- ü Fazzoletti igienici (o carta igienica)
- ü Pila e fischietto
- ü Coltellino multiuso
- ü Un telefono cellulare per le emergenze (sufficiente uno nel gruppo)