



COME VESTIRSI

- **scarponi da trekking** impermeabili e possibilmente con membrana in Gore-tex®. No scarpe da trekking, no scarpe da trail running, no assolutamente scarpe da ginnastica.
- **zaino** di capienza sufficiente per poter contenere il necessario per il trekking
- **abbigliamento “a cipolla”** che consenta cioè un adattamento di vestiario agevole per passare da una condizione climatica fresca ad una più calda. Suggesti capi traspiranti
- **cappello/bandana** e se necessario occhiali da sole



COSA METTERE NELLO ZAINO

- **K-way** o poncho con cappuccio
- **copri zaino** della misura corretta rispetto allo zaino
- consigliati **bastoncini**
- **acqua** e **cibo** a seconda delle tue necessità
- un cambio per fine escursione in caso di fango o pioggia