



Lista trekking da spuntare

Usate questa lista per mettere insieme l'attrezzatura per la vostra escursione in Svizzera – così non potrete sbagliare!*

Attrezzatura per escursioni

[zaino](#)

mappa escursionistica

bussola

event. [bastoncini da trekking](#)

Abbigliamento

scarpe da trekking robuste

calzini tecnici

biancheria intima

maglie tecniche

pantaloni da trekking

giacca in pile

giacca impermeabile

berretto

sciarpa

event. guanti

Igiene personale

kit di pronto soccorso

spazzolino e dentifricio

sapone

asciugamano

fazzoletti di carta

carta igienica

crema solare

Campeggio

[tenda](#)

tappetino isolante

[sacco a pelo](#)

fornello da campeggio

[stoviglie da campeggio](#)

sacchetti della spazzatura

Provviste

bottiglia termica

almeno 2 l d'acqua

pastiglie per la purificazione dell'acqua

cibo per escursioni

piatti pronti semplici

snack

Altro

occhiali da sole

accendino

[coltellino](#)

spray antizanzare

lampada frontale

orologio da polso

portafoglio

fotocamera

binocolo

tappi per le orecchie

* Questa lista di controllo non ha la pretesa di essere completa e può essere ampliata o ridotta a piacere.