



## SURVIVAL COURSE CHECK LIST

Nel tuo zaino non dovrà mancare nulla ma ricorda,  
uno zaino troppo pesante potrà ostacolarti nei movimenti



### TREKKING

- ☐ **Zaino capiente**, almeno 50 l nella preparazione considerate che oltre al vostro materiale ve ne sarà fornito altro dal Team che andrà a riempire ulteriormente il vostro zaino
- ☐ **Sacco a pelo** adatto alla stagione
- ☐ **Materassino** espanso



### ATTREZZI

- ☐ **Guanti** da lavoro, del tipo classico in pelle
- ☐ **Coltello** a lama fissa, in alternativa va bene qualsiasi tipo di coltello. Non coltelli da cucina
- ☐ **Contentitore** in metallo per cucinare (gavetta o pentolino)
- ☐ **Torcia** per la notte di qualsiasi genere (frontale, a mano) e con batterie di ricambio!
- ☐ **Fischietto**
- ☐ **2 Sacchi** neri grandi
- ☐ Un rotolo di **spago robusto** almeno 20 m
- ☐ **Block notes** e penna



### ABITI & SCARPE

- ☐ **Un ricambio completo** da tenere
- ☐ al fondo dello zaino, compreso biancheria intima - potrà essere usato anche per dormire
- ☐ **Un ricambio completo**, compreso un paio di scarpe da tenere in macchina per fine attività
- ☐ **Pantaloni** lunghi, possibilmente con tasche laterali o in alternativa pantaloni tecnici sintetici o pantaloni da lavoro
- ☐ **2 - T-shirt** in cotone o sintetica
- ☐ **Pile o maglione** in lana per il freddo
- ☐ **Berretto** per il sole o bandana
- ☐ **K-way**  
*Per i periodi freddi*
- ☐ **Giacca** anti vento
- ☐ **1 Pile** di scorta
- ☐ **Guanti** in pile o lana
- ☐ **Sciarpina o copricollo**



### SCARPE

- ☐ Vanno bene sia le **scarpe** da trekking sia gli anfiibi tipo militare, inoltre se le scarpe sono usate si evitano possibili vesciche.  
**non** sono assolutamente adatte le scarpe da tennis e ginnastica basse che non offrono protezione alla caviglia



### CIBO & ACQUA

- ☐ **Pranzo** al sacco del sabato e della domenica
- ☐ **Acqua**, è sufficiente una borraccia da 1 l o da 750 ml



### OGG. PERSONALI

- ☐ **necessario per l'igiene personale:** minimo indispensabile per igiene personale (spazzolino, sapone, salviette umidificate etc..)
- ☐ **Occhiali** da sole
- ☐ **Burro cacao**
- ☐ **Crema** solare
- ☐ **Repellente** per insetti

SPAGO ROBUSTO

