

**Consigli pratici per l'abbigliamento e gli accessori**  
**Le Vie dei Parchi 3**

**31 agosto - 6 settembre 2014**

- un bagaglio (possibilmente uno zaino grande) con tutto l'occorrente.
- uno zainetto, max 30-40 litri, per il trekking

*Il concetto principale è la giusta quantità per le proprie esigenze rapportata al giusto peso da dover trasportare sulle proprie spalle.*

In ogni caso **non** dovrebbero mancare:

- scarponcini da montagna comodi ma della propria taglia
- scarpe di ricambio (scarpa da ginnastica o simili)
- ciabatte
- sacco a pelo
- federa e coprimaterasso
- asciugamani (sia per la doccia sia per il viso)
- giacca impermeabile e mantella impermeabile o k-way, in alternativa si può optare per un ombrellino ultra compatto e un copri zaino
- abbigliamento da montagna comodo "a cipolla", cioè più strati ma leggeri, il tempo e le temperature possono variare velocemente in montagna questo sistema permette di mantenere il corpo il più possibile asciutto e caldo all'occorrenza (magliette manica corta, pile/maglia leggera e pile pesante, calze, pantaloni di ricambio)
- occhiali da sole e cappellino
- effetti personali di pulizia
- torcia e/o frontalino
- crema per il sole, burro cacao
- bastoncini da trekking per chi ne ha esigenza, aiutano a non sovraccaricare le ginocchia e ad avere un equilibrio più stabile con lo zaino sulle spalle
- un piccolo "pronto soccorso" personale, (in caso di esigenze particolari, allergie, problemi specifici o altro, meglio provvedere prima della partenza)
- qualche sacchetto sia per conservare sempre all'asciutto un ricambio completo (in caso di pioggia è indispensabile) sia per i rifiuti
- lacci di ricambio per le scarpe
- un po' di frutta secca o barrette energetiche secondo usi e costumi, camminando è sempre consigliabile avere una piccola scorta di "energie"
- borraccia