



## Lista dei bagagli per un'escursione di un giorno

### Equipaggiamento

- Copricapo
- Occhiali da sole/crema solare
- Parapioggia
- Copertura antipioggia per lo zaino
- Bastoncini da trekking
- Eventuali vestiti da ricambio
- Cuscino per sedere
- Kit di emergenza

### Cibo e bevande

- Bevanda
- Spuntino energetico
- Spuntino

### Oggetti personali

- Portafoglio
- Documenti
- Telefono cellulare

**Nota bene:** non esiste una lista di imballaggio per eccellenza che sia adatta ad ogni escursione. Il contenuto dello zaino deve essere adattato in base all'escursione e alle proprie esigenze personali. La guida escursionistica Franz lo dice in poche parole: **"Quanto necessario, il meno possibile MA: meglio un po' di più che un po' troppo poco"**.