

Una checklist stampabile e leggera per preparare il tuo zaino con consapevolezza. Stampala, piegala, portala con te: così avrai sempre a portata di mano ciò che davvero conta in montagna.

- ☐  Borracce o sacca idrica (1,5–2 litri)
- ☐  Sali minerali naturali (bustine/stick)
- ☐  Thermos con infuso rinfrescante
- ☐  Borraccia con filtro integrato (opzionale)
- ☐  Frutta secca e disidratata
- ☐  Barrette energetiche naturali
- ☐  Panino integrale con farcitura leggera
- ☐  Crackers o gallette
- ☐  Frutta fresca compatta
- ☐  Cioccolato fondente
- ☐  Maglietta di ricambio tecnica o lana merino
- ☐  Calzini puliti e asciutti
- ☐  Felpa o pile leggero
- ☐  Giacca impermeabile o k-way
- ☐  Cappello o fascia



- ☐  Buff o scaldacollo multifunzione
- ☐  Zaino da 20-30 litri (giornaliero)
- ☐  Carico bilanciato e ben distribuito
- ☐  Kit pronto soccorso essenziale
- ☐  Torcia frontale compatta con batterie cariche
- ☐  Power bank
- ☐  Fischiello, coltellino, coperta termica
- ☐  Mappa offline / app escursionistica
- ☐  Check meteo da due fonti affidabili
- ☐  Fazzoletti, sacchetti rifiuti, igiene personale
- ☐  Evita oggetti pesanti non indispensabili
- ☐  Evita attrezzatura tecnica non necessaria
- ☐  Evita cambi completi di abbigliamento
- ☐  Evita guide cartacee pesanti

