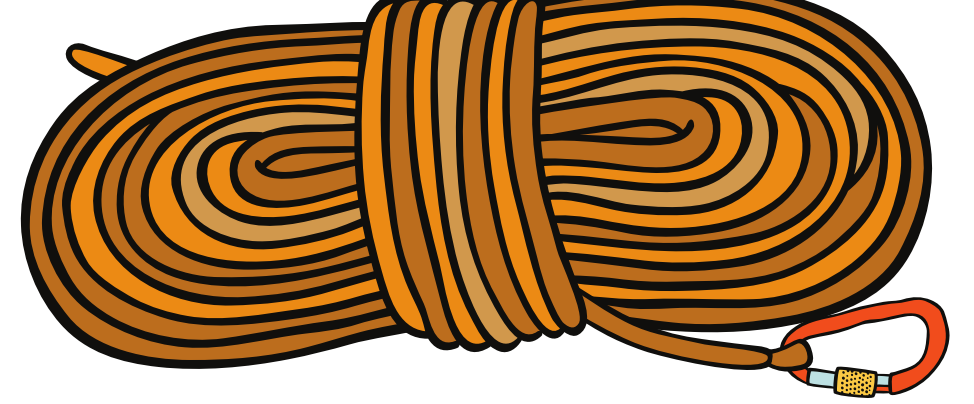




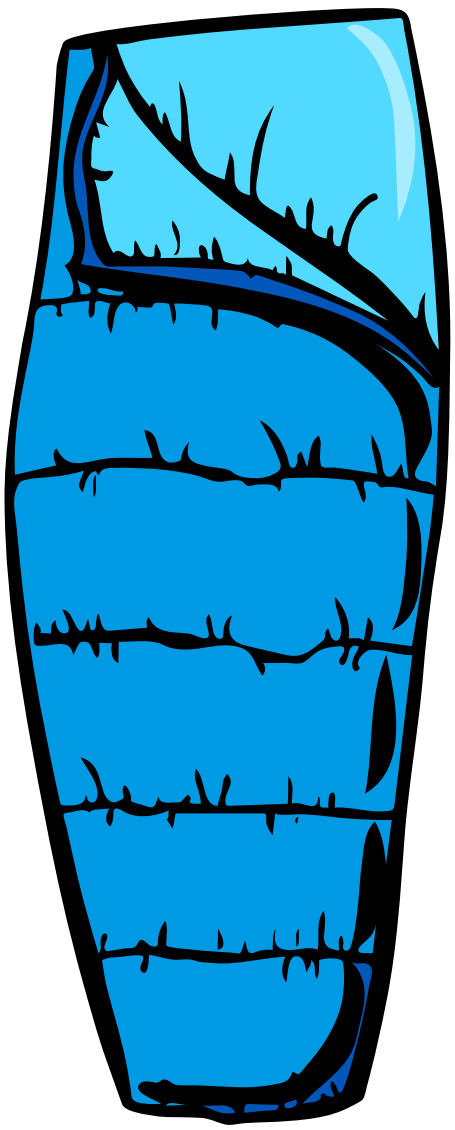
libretto
uscita con
pernotto in
tenda

sq:

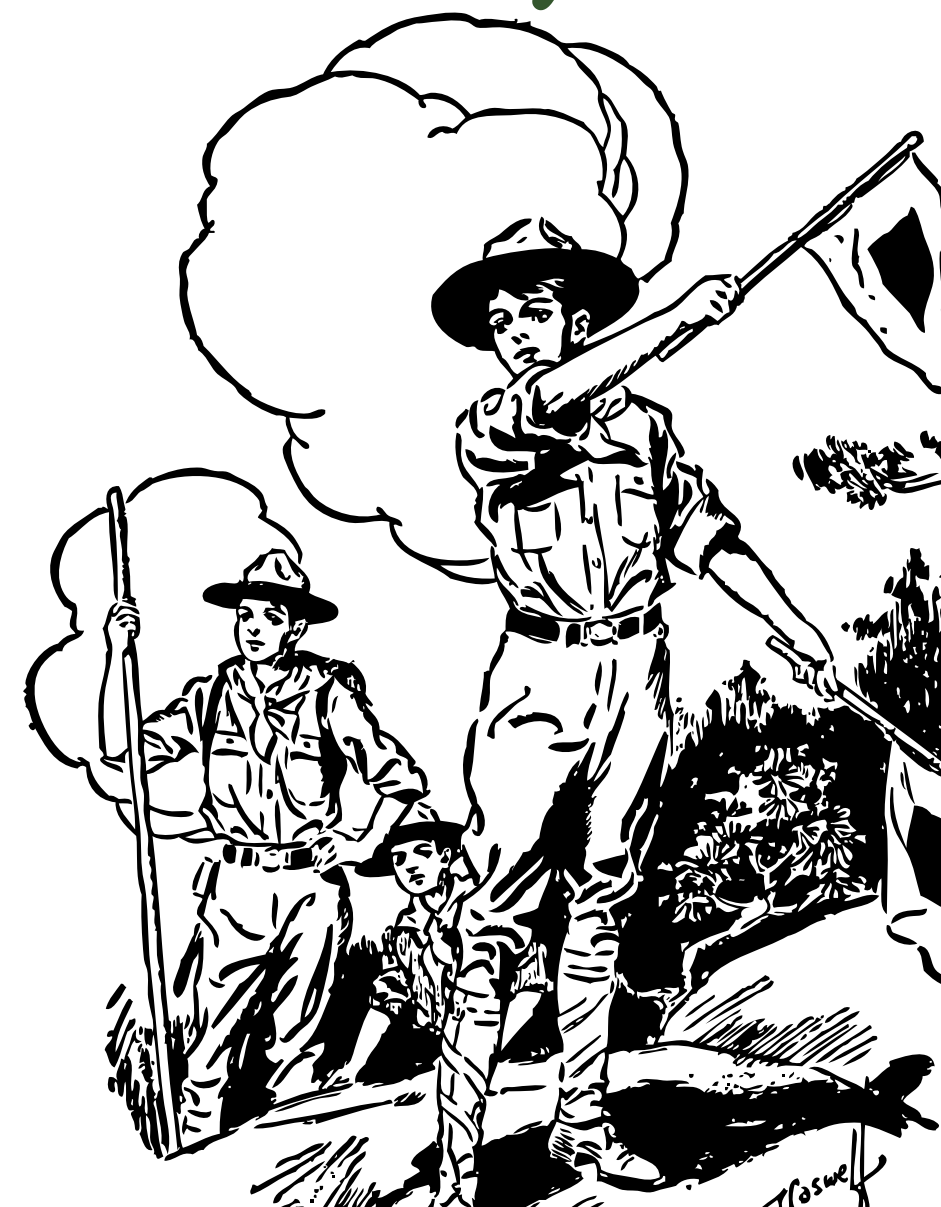


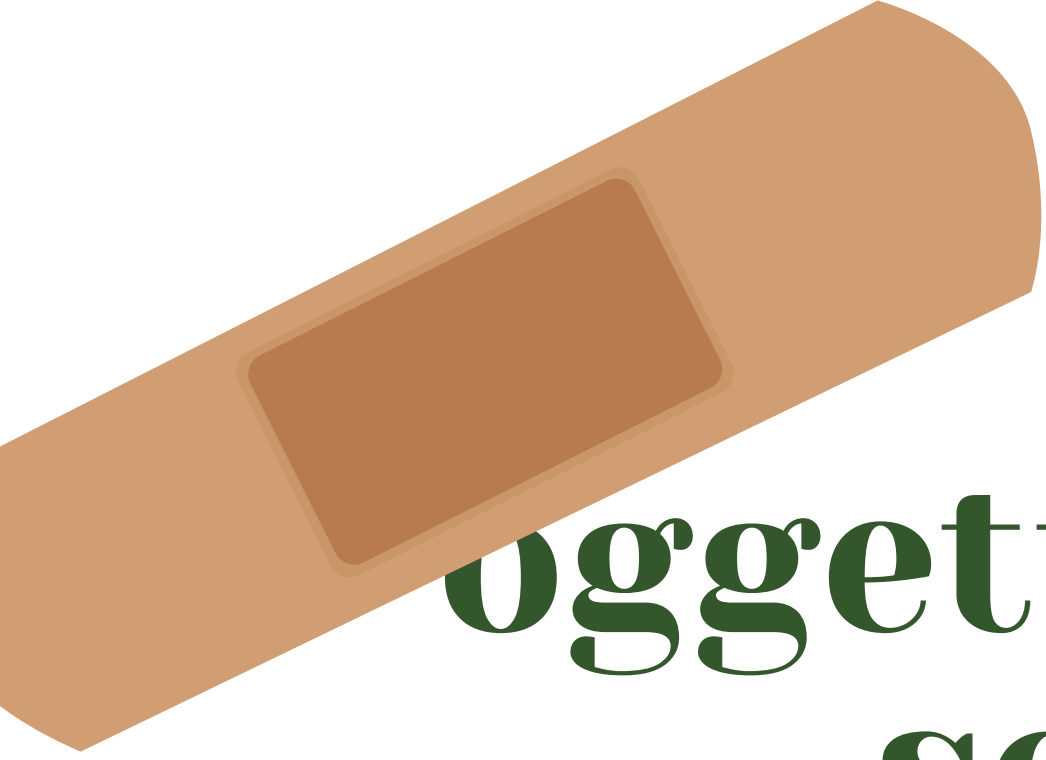


l'occorrente necessario da portare nello zaino:



- torcia
- sacco a pelo
- stuoino
- gavetta
- tazza
- posate
- cartina del posto
- bussola
- coltellino
- corda (altro materiale)
- cambi
- tenda (se si dorme fuori)

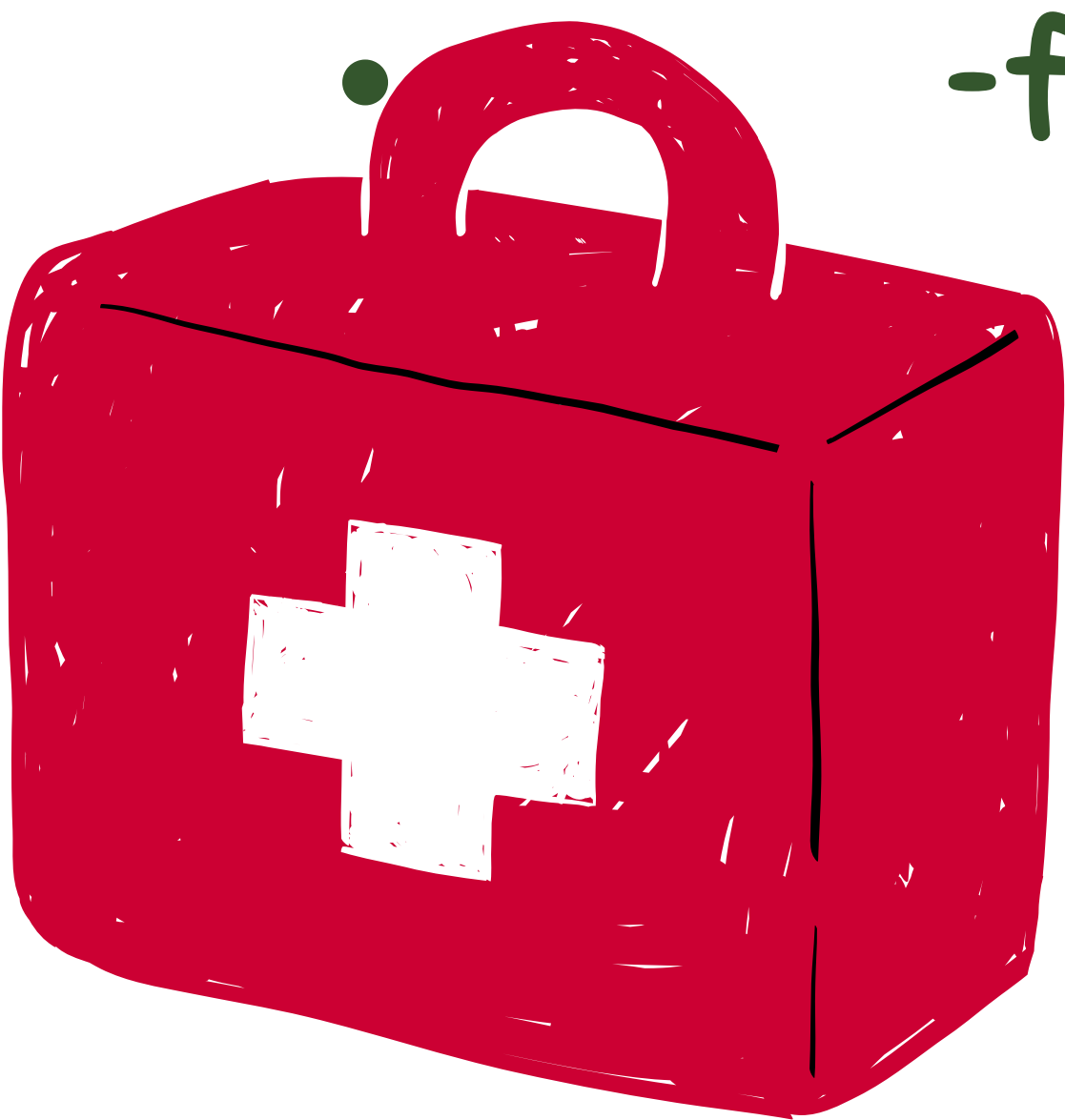


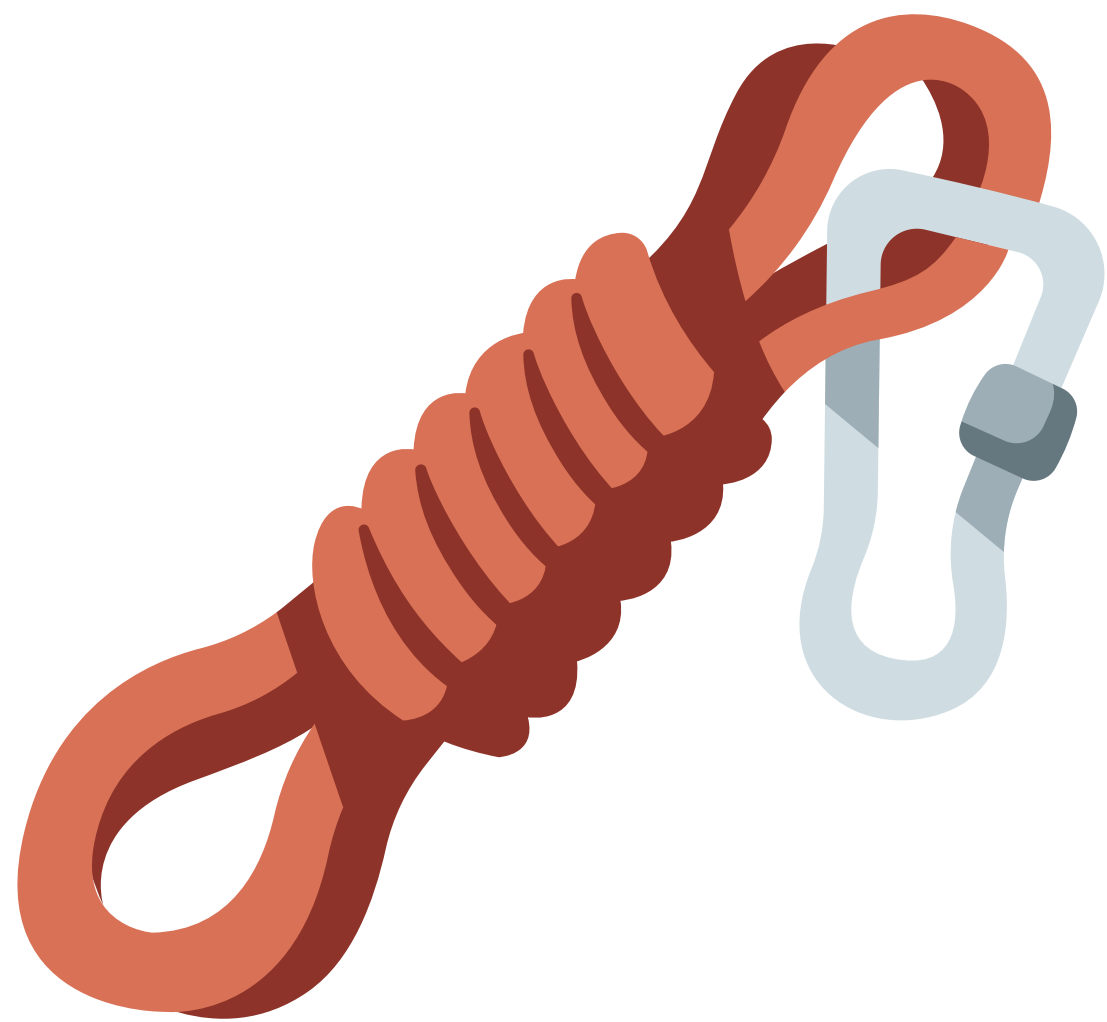


oggetti di pronto soccorso



- acqua ossigenata
- cerotti (varie forme)
- ghiaccio istantaneo
- garze
- fasce
- chiudi garze
- pinzette
- scoch medico
- disinfettante mani
- cotton fioch
- forbici piccole





viveri

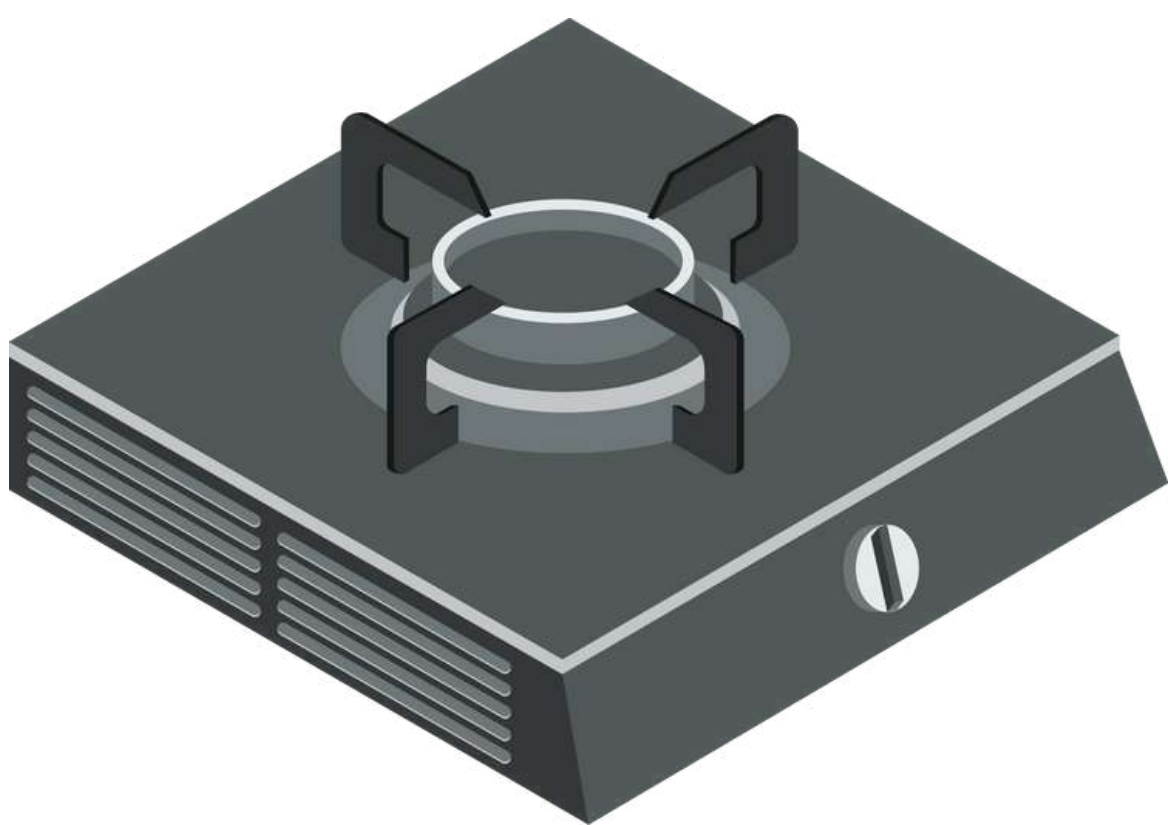
-acqua minimo una borraccia da
1,5l a testa

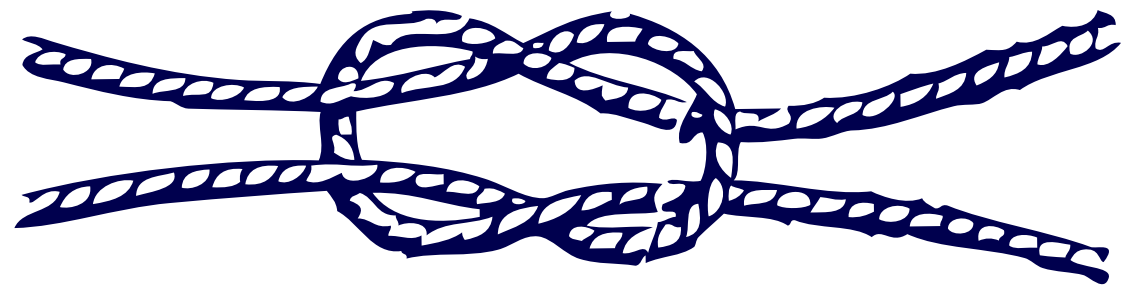
-cibo pranzo/cena

-snack energia per la
camminata

-eventuali

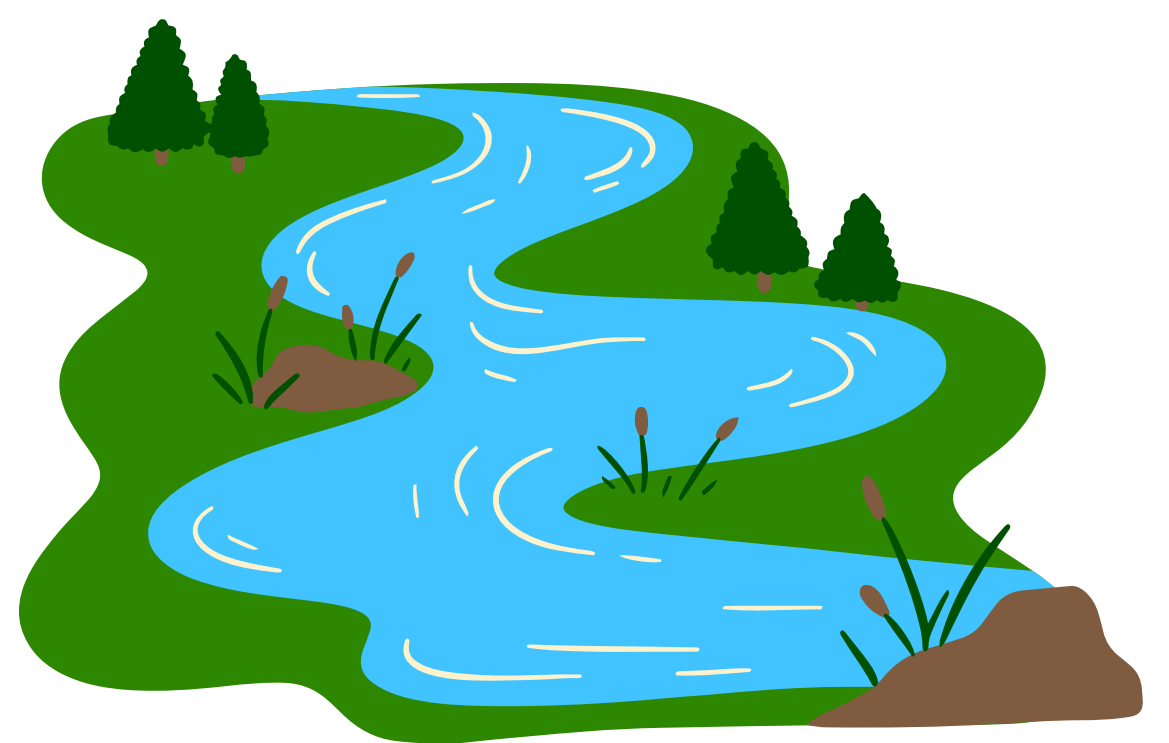
posate/gavette/tazze





cosa bisogna sapere per andare

- se ci sono fonti d'acqua lungo il percorso (regolarsi con le borracce)
- Punto di arrivo esatto
 - come arrivarci
- sentieri da percorrere
- boschi fiumi laghi da superare
 - tappe/soste
 - meteo
- eventuali imprevisti da tenere in conto





potrei esserti
utile in qualunque
momento portami
sempre con te in
tutte le uscite
o occasioni che
ritieni giuste

