



## L'attrezzatura di base

### per l'escursionismo di montagna e alpino

#### Materiale

- Zaino adeguato all'escursione (uno o più giorni, 20-40 litri)
- Calzature da escursione stabili con profilo della suola di buona qualità
- Bastoni telescopici/da escursione
- Carte swisstopo, carte escursionistiche
- Smartphone con app delle carte e della Rega installate e power bank
- Torcia frontale con accumulatori di ricambio
- \*Bussola o GPS con tracciamento
- \*Binocolo
- \*Piccozza leggera (neve vecchia in primavera)

#### Materiale generico

- Giacca contro vento e intemperie (Gore-Tex!)
- Pantaloni da marcia adeguati, shorts
- Pile o maglione
- Protezione solare (occhiali, crema, berretto, protezione per le labbra)
- Ev. biancheria di ricambio
- Sacco a pelo da capanna per i pernottamenti in capanna
- Farmacia, coperta isoterma
- Cibo, bevande, coltello da tasca
- Denaro contante, tessera del CAS (se disponibile)
- \*Cuffia calda e/o fascia frontale, guanti
- \*Ombrello, copertura antipiovra per lo zaino

#### Buono a sapersi

- Durante le gite in montagna, i cali improvvisi di temperatura non sono da sottovalutare e richiedono esperienza.
- Assicurati che le tue scarpe da escursione abbiano ancora una buona suola.
- Una farmacia completa consente di curare anche delle ferite un po' più complesse.

\*Opzionale, in funzione della stagione, delle condizioni meteorologiche e del grado di difficoltà del percorso.

**Puoi trovare l'attrezzatura per le tue escursioni in montagna o alpine in una delle **54** filiali di **SportX** in tutta la Svizzera oppure **online**.**