

# ATTREZZATURA UTILE

- Chi si avvicina a questo trekking, con ogni probabilità non avrà bisogno di leggere questa pagina, tuttavia preferiamo essere noiosi e ripetere qualche consiglio su quelle che sono le attrezzature che riteniamo fondamentali in questo itinerario in bassa e media quota. Tenete presente che almeno ogni due tappe si raggiungono centri abitati dove molto spesso è possibile acquistare parte di questo equipaggiamento. Vediamo dunque:

- 
- scarponcini da trekking alti che avvolgono la caviglia, con suola scolpita, importante è che abbiano un buon ammortizzamento del tallone. Vanno bene anche scarponcini bassi o scarpe da trail-running (la cosa è un po' soggettiva)
  - calzettoni specifici da trek, possibilmente rinforzati nel tallone.
  - pantaloni comodi, meglio se lunghi, non stretti, leggeri. Prevedere un cambio
  - maglie intime assorbenti, traspiranti, una camicia, un pile, una felpa leggera a manica lunga, k-way antivento e per pioggia leggera o un softshell leggero, mantellina cerata antipioggia, c'è chi non disdegna l'ombrello
  - cappellino da sole, bandana leggera, creme solari protettive, burro cacao protettivo per labbra, occhiali protettivi da sole, ghette per nevali tardivi e magari un paio di guanti
  - zaino da trekking di media capienza (circa 30 L è sufficiente), borraccia da almeno 1 Litro, sali minerali da aggiungere in acqua (Polase o simili), si può anche pensare di avere delle borracce filtranti (pure bottle) per quando si preleva l'acqua alle fonti (ci può essere terra o altre impurità), pranzo al sacco e qualche alimento energetico e di facile digestione (vale a dire un buon panino, cioccolato, snack, barrette, frutta fresca, frutta secca), bastoncini telescopici (utili, non indispensabili), binocolo e macchina fotografica consigliati per gustarsi al meglio ogni scorcio e paesaggio
  - [carte topografiche Fraternali](#)
  - non dimenticate un buon libro per le serate in rifugio