Lo zaino perfetto e l'equipaggiamento base

Scheda didattica per soci e principianti: calzature, vestiario a strati, zaino e check-list per gite giornaliere o trekking.

La triade dell'escursionista

- Calzature da trekking con suola scolpita e caviglia protetta
- Zaino regolato sullo schienale, bilanciato e con cintura lombare allacciata
- Vestiario a strati: base traspirante, pile/isolamento, guscio impermeabile/antivento

Check-list gita giornaliera

- Borraccia / soft flask e snack energetici
- Protezione solare, cappello, occhiali
- Mappa / GPS / app offline (es. FIEmaps) e powerbank
- Giacca impermeabile, pile di scorta, guanti/berretto secondo stagione
- Coltellino multiuso, fischietto, torcia frontale
- Kit personale minimo e documenti / tessera FIE

Regolazione dello zaino

- Pesi pesanti vicino alla schiena e al centro; oggetti frequenti a portata di mano
- Spallacci simmetrici, cintura lombare sul bacino, sternale regolato
- Non superare il carico compatibile con la propria preparazione

Documento didattico di sintesi FIE. Non sostituisce formazione specifica, norme di sicurezza o indicazioni del medico.