

METTI NELLO ZAINO

Come leggere questa tabella

A) Nelle quattro colonne di destra sono indicate quattro tipologie di viaggio: camminata, sgambata, sgambata in alta quota, spedizione. Rispetto ai simboli usati sulla rivista, la sgambata è stata ulteriormente divisa in sgambata e sgambata su neve. P.es.: il trekking del ghiacciaio Biafo richiede più attrezzatura di un trekking in Zangskar, pur svolgendosi entrambi in alta quota.

In base alla stagione, alla posizione geografica, alle informazioni sul clima sarà poi il coordinatore a saper consigliarti al meglio.

B) Sono riportati tutti i più importanti capi di vestiario e gli oggetti utili in ognuna delle quattro tipologie di viaggio.

C) **Nessun quadratino:** capo di vestiario inutile.

D) **Quadratino nero:** capo di vestiario indispensabile. ■

E) **Quadratino bianco:** capo di vestiario utile. □

F) **Quadratino bianco e facolt.:** capo di vestiario facoltativo. □ facolt.

Può essere utile averlo con sé ma non è strettamente necessario.

G) **sconsigliato:** capo di vestiario sconsigliato.

I capi obbligatori sono veramente pochi. Oltre a considerazioni pratiche (una giacca militare va benissimo in molti trekking), abbiamo guardato anche al portafoglio.

Esempio: alcuni articoli compaiono due volte o più. P.es.: la giacca a vento è elencata due volte. Una giacca a vento «non tecnica», come quella militare, va bene in camminata e sgambata, ed è sconsigliata in sgambate su neve od in spedizione. La giacca a vento in Goretex è facoltativa in camminata, sgambata, ed obbligatoria in spedizione.

Come usare questa tabella:

1 - Scegli, in base ai suggerimenti del coordinatore ed alla tua esperienza, gli indumenti e gli oggetti che vuoi portare in trekking o spedizione.

2 - Spuntali sulla colonna di sinistra.

oggetto	camminata	sgambata	sgambata su neve	spedizione
<input type="checkbox"/> buon senso	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> cappello da sole	□	□	□	□
<input type="checkbox"/> berretto lana o pile (passamontagna)	□ facolt.	■	■	■
<input type="checkbox"/> copricapo di lana per la notte	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	■
<input type="checkbox"/> calzamaglia senza piede		□	□	■
<input type="checkbox"/> calzamaglia tipo pile (Polartec)		□ facolt.	□ facolt.	■
<input type="checkbox"/> mantellina a poncho	■	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> maglia di cotone	■	□	□	□
<input type="checkbox"/> maglia di lana	□ facolt.	□ facolt.	sconsigliata	sconsigliata
<input type="checkbox"/> calze di cotone	■	■	□	□
<input type="checkbox"/> calze di lana	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□
<input type="checkbox"/> calze in sintetico (Thorlo)	□ facolt.	□ facolt.	■	■
<input type="checkbox"/> pantaloncini corti	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> slip in sintetico	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> calzoncini lunghi di cotone	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> slip da bagno	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> tuta per la notte	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> camicia leggera	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> camicia pesante (lana o cotone)	□ facolt.	□	□ facolt.	sconsigliata
<input type="checkbox"/> camicia in sintetico (polipropilene ecc.)		□ facolt.	□ facolt.	■
<input type="checkbox"/> maglione di lana	□	□	sconsigliato	sconsigliato

oggetto	camminata	sgambata	sgambata su neve	spedizione
<input type="checkbox"/> maglione (Polartec)	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	■	■ (pile)
<input type="checkbox"/> maglione (Polartec) (ricambio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		■
<input type="checkbox"/> calzoni da montagna (alla zuava)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliati
<input type="checkbox"/> calzoni in Polartec	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■	■
<input type="checkbox"/> calzoni in Polartec (pile) (ricambio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
<input type="checkbox"/> un paio di blue jeans	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliati	sconsigliati
<input type="checkbox"/> copri pantaloni (Goretex)		<input type="checkbox"/> facolt.	■	■
<input type="checkbox"/> copri pantaloni (tipo K-way)	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliati	sconsigliati
<input type="checkbox"/> K-way	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliato	sconsigliato
<input type="checkbox"/> giacca a vento	■	■	■	
<input type="checkbox"/> giacca a vento (Goretex)	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	■	■
<input type="checkbox"/> giacca di piumino (duvet)	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> guanti di lana a cinque dita	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/>	sconsigliati	sconsigliati
<input type="checkbox"/> guanti (muffole)		<input type="checkbox"/> facolt.	■	■
<input type="checkbox"/> sotto guanti in sintetico		<input type="checkbox"/> facolt.	■	
<input type="checkbox"/> copri guanti (Goretex)			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> occhiali da sole filtranti	<input type="checkbox"/> facolt.	■	sconsigliati	sconsigliati
<input type="checkbox"/> occhiali da ghiacciaio		<input type="checkbox"/> facolt.	■	■
<input type="checkbox"/> asciugamano piccolo	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> busta stagna portadocumenti	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> ago e filo	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> torcia frontale	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> batteria di ricambio	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> lampada di ricambio	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> sacchetto biancheria sporca	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> coltellino svizzero	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> busta toeletta	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> busta medicinali	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> scarpe da ginnastica	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> scarpe da trekking	■	■	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliati
<input type="checkbox"/> scarponi in cuoio		<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliati
<input type="checkbox"/> scarponi con scafo in plastica	sconsigliati	sconsigliati	<input type="checkbox"/>	■
<input type="checkbox"/> posate	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo
<input type="checkbox"/> borraccia metallo tappo a vite	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> gavetta	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo
<input type="checkbox"/> gamella (bicchiere di ferro)	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo
<input type="checkbox"/> piatti	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo
<input type="checkbox"/> carta igienica	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo
<input type="checkbox"/> coppia di bastoncini telescopici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
<input type="checkbox"/> ramponi			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> piccozza			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> corda			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> un chiodo da ghiaccio (o più)			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> 6 metri cordino da 8 mm	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/>	■	■
<input type="checkbox"/> imbragatura per crepacci			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> filtri potabilizzatori	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> bussola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> altimetro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> un buon libro	■	■■	■■■■	■■■■■
<input type="checkbox"/> binocolo	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.