



EQUIPAGGIAMENTO PER LE ESCURSIONI

Ogni escursione è caratterizzata da uno specifico livello di difficoltà legato alla tipologia del percorso, del territorio e delle condizioni climatiche della zona visitata. Anche la stagione in cui si effettua l'escursione rappresenta una variabile fondamentale per capire quale sia l'equipaggiamento corretto da portare con se e l'abbigliamento adeguato da indossare. A tutto questo si aggiungono poi le variabili soggettive di ogni partecipante, come ad esempio il grado di sensibilità al freddo o al caldo.

Tutto questo rende praticamente impossibile poter definire in maniera univoca e convenzionale quale sia il giusto equipaggiamento di cui dotarsi e i corretti indumenti da indossare per una certa escursione.

Tuttavia ci sono delle componenti basilari alle quali ogni escursionista non deve mai rinunciare, in qualsiasi condizione o circostanza, e che quindi, anche per le escursioni di **Controsole Trekking in Toscana**, dovranno essere parte dell'equipaggiamento di ogni Partecipante.

Equipaggiamento di base

- Scarpe da trekking (o da trail se indicato in modo specifico nella scheda del percorso scelto);
- Zaino con capienza di circa 30-40 lt.;
- Riserva d'acqua di almeno 1 lt;
- Giacca impermeabile o Poncho o altro indumento adatto per proteggersi dalla pioggia;
- Sacchetto porta rifiuti;
- Documento di identità in corso di validità;
- Tessera Sanitaria;
- Telefono cellulare carico;
- Luce Frontale o piccola torcia elettrica (soprattutto per escursioni autunnali o invernali).

Equipaggiamento Consigliato

- Indumenti di riserva per una vestizione stratificata "a cipolla" (es. *felpa o maglione, t-shirt, camicia*);
- Cappello o bandana;
- Occhiali da sole;
- Crema solare;
- Cerotti per vesciche;
- Bastoncini telescopici;
- Bussola;
- Cordino;
- Coltello a lama pieghevole;
- Riserva alimentare (es. *barrette energetiche o cioccolato*);
- Repellente insetti;
- Ombrello pieghevole;
- Medicinali in base alle proprie esigenze personali e/o alla conoscenza di particolari reazioni del proprio organismo ad agenti esterni (es. *antistaminici se si è consapevoli di avere forte reazione alle punture di alcuni insetti o al polline di alcune piante*).