

COSA INDOSSARE E COSA METTERE NELLO ZAINO? WHAT TO WEAR AND WHAT TO PACK IN YOUR BACKPACK?

- ① Fuori dallo zaino: **scarpe da trekking** di ottima qualità per una camminata sicura.
*Outside the backpack: a pair of high-quality **hiking boots** for safe and comfortable trekking.*
- ② Una **giacca impermeabile** come eventuale terzo strato per essere preparati alle variazioni del meteo.
*A **waterproof jacket** as an optional third layer, to be prepared for changing weather conditions.*
- ③ Una **T-Shirt tecnica e traspirante** come primo strato.
*A **technical, breathable T-shirt** as a base layer.*
- ④ **Micropile tecnico** come secondo strato.
*A **technical microfleece** as a second layer.*
- ⑤ **Pantaloni tecnici** comodi ed elastici.
*Comfortable, stretchy technical **hiking pants**.*
- ⑥ **Bastoncini da trekking** per un supporto sicuro al passo.
***Trekking poles** for reliable support with every step.*
- ⑦ Un piccolo **kit di soccorso** per essere pronti agli imprevisti.
*A compact **first-aid kit**, so you're prepared for unexpected situations.*
- ⑧ Un **cappellino** per proteggersi dai raggi UV intensi in alta quota.
*A **cap** to protect yourself from intense UV rays at high altitude.*
- ⑨ **Crema solare**: un'altra fedele alleata contro i raggi UV.
***Sunscreen**: another essential ally against UV exposure.*
- ⑩ **Borraccia termica** con acqua o thè caldo.
*An **insulated water bottle** filled with water or hot tea.*
- ⑪ Una comoda **tazza** in alluminio, per quando troverai una fonte di acqua cristallina!
*A lightweight aluminum **mug**, perfect for when you come across a crystal-clear mountain spring!*
- ⑫ Una **barretta alimentare** può essere un'ottima ricarica di energie a breve rilascio!
*An **energy bar** can provide a quick and convenient boost of energy.*
- ⑬ **Lampada frontale**: specialmente per chi parte presto o pensa di fare rientro dopo il tramonto.
*A **headlamp**, especially useful for those setting out early or planning to return after sunset.*
- ⑭ **Coltellino svizzero**: multiuso sempre di eventuale aiuto in molteplici occasioni o in caso di necessità.
*A **Swiss Army knife**: a versatile tool that can be helpful in many situations and emergencies.*
- ⑮ **Calze tecniche** per un comfort e una traspirazione ottimale durante il trekking.
***Technical hiking socks** for optimal comfort and breathability throughout your trek.*



⑪



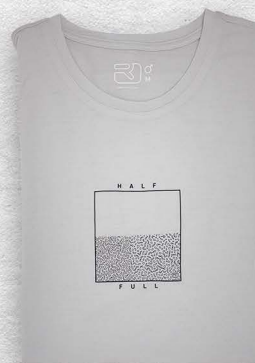
2



4



3



7



8



14



12



9



5



15



13



1

