AVALCO TRAVEL
OUTDOOR SPORT ADVENTURE

Expedition Check List

updated:

by: AVALCO TRAVEL
www.avalcotravel.com

www.avalcotravel.com

NO.	ARTICOLO	Q.TA'	peso	peso	PER USO:		UTILIZZO			DA ACQUISTARE		DA NOLEGGIARE		BUDGET		LOGISTICA	NOTE
			unit.	total	individuale	gruppo	trek	campo base	campi alti	prima	sul posto	prima	sul posto	unit.	totale		
	Abbigliamento																
	calze leggere																
	calze pesanti																
	calze a barriera vapore																
	calzamaglia fleece																
	calzamaglia capilene																
	mutande																
	maglia T-shirt																
	maglia tecnica																
	maglione pile																
	pantaloni sci																
	pantaloni confort																
	golf confort																
	giacca o pile trekking																
	giaccavento goretex																"guscio" antivento in goretex, event o simili
	giacca in piumino																
	soprapantaloni alta quota																
	sottoguanti																sottoguanti in capilene o simile
	guanti pile rinforzati																specifici per l'attività: trekking, arrampicata, ecc.
	guanti sci																
	moffole alta quota																
	scaldacollo																
	berretto leggero																
	fascia per le orecchie																
	passamontagna																
	berretto alta quota																
	fascia antisudore																
	calzari in piumino																
	scarpe trekking																
	scarpe confort																
	Attrezzature tecniche																
	bastoncini trekking																used as spare ski poles
	ramponi																
	piccozza																
	martello piccozza																
	moschettoni																
	moschettoni a ghiera																
	anelli di cordino																
	fettucce																
	nuts & friends																
	discensore																
	chiodi da ghiaccio																
	corda																
	imbracatura																
	autobloccante																
	jumar																
	Scialpinismo																
	sci o snowboard																
	bastoncini da sci																
	pelli di foca																recommended one spare
	colla per pelli																
	spray anti-zoccolo																

	coltelli da sci																
	scarponi da sci																
	sciolina																
	laccetti																
	mola per lamine																
	kit di manutenzione sci																
	Attrezzature speciali																
	pulka																
	imbrago x pulka																
	Camping																
	saccopelo -25°C																
	saccopelo leggero																
	materassino																
	materassino gonfiabile																
	tenda																
	bottiglia per urina																
	saccopelo campo base																
	sega per neve																
	sacchi per rifiuti																
	bandiera e supporto																
	spazzola																
	panno																
	Cucina																
	borraccia 1 lt																
	thermos 1 lt																
	accendino + fiammiferi																
	piatti plastica																
	bicchiere																
	set di posate																
	fornello																
	base fornello																
	set di pentole																
	sacco per l'acqua																2, 5 lt, tipo Platypus, Camelback o simili
	detersivo																
	Sicurezza & Emergenza																
	kit valanga																arva + pala + sonda
	fischietto																
	pali di segnalazione																
	razzi di segnalazioni																
	trasmettitore satellitare																
	coperta allumina																
	kit ossigeno																
	Comunicazioni																
	cellulare																
	radio R/T																
	telefono satellitare																
	PDA o laptop																
	antenna satellitare																
	Orientamento																
	carta topo generale																
	carta topo dettagliata																
	bussola																
	GPS																
	altimetro																
	Elettricità e illuminaz.																
	pannello solare portatile																

	lampada frontale																
	carica-batterie																
	varie pile																
	adattatore presa																
	Farmacia																
	kit pronto soccorso																elenco a parte
	crema per labbra																
	crema solare																
	kit farmacia																elenco a parte
	Accessori																
	orologio																
	macchina foto																
	video camera																
	binocolo																
	coltellino svizzero																
	carta & matita																
	kit igiene e toilette																
	occhiali da sole																
	maschera																
	occhiali e/o lenti																
	cordino 2 mm																utile per diversi usi
	bandiera di vetta																
	libri di lettura																
	oggetti da passatempo																
	kit piccole riparazioni																
	calcolatore tascabile																
	palmare o notebook																
	Documenti, ecc.																
	passaport																
	permesso per l'area																
	documenti di viaggio																biglietti aerei, vouchers, documenti agenzia, ecc.
	carte di credito																
	valuta locale																
	valuta internazionale																
	Trasporto & Imballi																
	zainetto da viaggio																
	borsino per documenti																
	zaino da trekking																35 - 40 lt
	zaino grande																70 - 80 lt
	borsa per attrezzature																
	sacca da sci																
	film di protezione bagagli																
	bidoni di plastica																
	sacchi plastica																
	Alimentazione																elenco a parte
NOTES																	