



## LA VALIGIA DEI BAMBINI

by [www.bimbiaviaggi.it](http://www.bimbiaviaggi.it)

### Trekking in montagna

#### Abbigliamento:

- 👉 scarpe rinforzate in caviglia e con carrarmato (impermeabili se si prevede di percorrere sentieri bagnati)
- 👉 calzettini e biancheria da trekking (sconsigliato il cotone)
- 👉 Felpina o pile
- 👉 Foularino/sciarpina
- 👉 Kway

#### Altro:

- 👉 Borraccia (che lungo il sentiero può essere riempita con l'acqua delle sorgenti)
- 👉 Zainetto leggero se il bimbo vuole "sentirsi grande"
- 👉 Un cambio per bimbi più piccoli
- 👉 Un asciugamano in caso di bagnetto o tuffi in fiumi e laghetti
- 👉 Snack e frutta
- 👉 Mini kit di Pronto Soccorso (disinfettante, cerotti, arnica...)

#### Protezione dal sole

- 👉 Crema solare
- 👉 Cappellino/bandana
- 👉 Occhiali da sole

Per maggiori informazioni: "Trekking con bambini in alta quota: qualche consiglio pratico"

<http://www.bimbiaviaggi.it/2013/07/31/trekking-con-bambini-in-alta-quota-qualche-consiglio-pratico/>