Cosa portare sui *Monti Nock*

Da spuntare prima di partire. A 1.400 m le sere sono fresche, anche d'estate. Le righe vuote sono per ciò che serve solo a te.

Per la montagna

- [ ] Scarpe robuste per camminare
- [ ] Mantella leggera per la pioggia
- [ ] Zainetto da giornata
- [ ] Copricapo
- [ ] Crema solare SPF 50+
- [ ] Piccolo kit di pronto soccorso
- [ ] Carta dei sentieri o app della Carinzia
- [ ] Binocolo
- [ ] Merenda e borraccia
- [ ] .....
- [ ] .....

Per l'inverno

- [ ] Giacca e pantaloni da sci
- [ ] Casco e maschera da sci
- [ ] Guanti, berretto e sciarpa
- [ ] Intimo termico
- [ ] Calze da sci
- [ ] Scarponcini invernali con buona suola
- [ ] Crema solare e burrocacao
- [ ] Sci o tavola, scarponi e bastoncini
- [ ] Thermos
- [ ] .....
- [ ] .....

Per i bambini

- [ ] Peluche o copertina preferita
- [ ] Vestiti di ricambio
- [ ] Stivali di gomma e pantaloni impermeabili
- [ ] Cappellino e maglietta anti-UV
- [ ] Fascia o zaino porta bimbo
- [ ] Giochi da tavolo o carte
- [ ] Album da colorare e matite
- [ ] .....

Per il cane

- [ ] Passaporto per animali
- [ ] Cibo abituale e ciotole
- [ ] Guinzaglio e pettorina
- [ ] Sacchetti igienici
- [ ] Asciugamano per le zampe bagnate
- [ ] Gioco preferito
- [ ] .....
- [ ] .....

Tutto il *resto*

Vestiti, igiene e documenti. Lenzuola e asciugamani ci sono già.

Vestiti

- [ ] Magliette leggere e traspiranti
- [ ] Pantaloni comodi
- [ ] Maglione caldo o pile
- [ ] Giacca da pioggia o antivento
- [ ] Pigiama
- [ ] Biancheria e calze
- [ ] Costume da bagno
- [ ] Pantofole
- [ ] .....
- [ ] .....

Igiene

- [ ] Spazzolino e dentifricio
- [ ] Spazzola o pettine
- [ ] Bagnoschiuma e shampoo
- [ ] Crema solare e doposole
- [ ] Pinzetta per le zecche
- [ ] Cerotti e disinfettante
- [ ] Farmaci personali
- [ ] .....
- [ ] .....

Tecnologia

- [ ] Telefono e cavo di ricarica
- [ ] Power bank
- [ ] Cuffie
- [ ] Macchina fotografica
- [ ] Tappi per le orecchie e cuscino da viaggio
- [ ] .....

Documenti

- [ ] Carta d'identità o passaporto
- [ ] Tessera sanitaria europea (TEAM)
- [ ] Patente e libretto di circolazione
- [ ] Conferma della prenotazione
- [ ] Copia dei documenti importanti
- [ ] .....