



Check-list Micro Avventure

l'arte di viaggiare senza partire

ViviLa Ribelle

La Micro-avventura è un'esperienza significativa entro 2 ore da casa.

“Non la grandezza del viaggio ma l'intensità dello sguardo che fa di te un esploratore” (cit. VLR)

COSA PORTARE SEMPRE

ESSENZIALI SICUREZZA

- ☐ **Telefono carico** + power bank
- ☐ **Carta d'identità** + tessera sanitaria (foto sul telefono)
- ☐ **Contanti** (€20-30 per emergenze)
- ☐ **Acqua** (borraccia riutilizzabile)
- ☐ **Snack energetico** (barretta/frutta secca)

COMFORT ESPLORATIVO

- ☐ **Scarpe comode** (già "rodiate")
- ☐ **Giacca leggera** (anche in estate)
- ☐ **Cappello/occhiali da sole**
- ☐ **Fazzoletti/salviette**
- ☐ **Piccolo zaino** o borsa a tracolla

DISCOVERY KIT

- ☐ **Taccuino + penna** (per appunti scoperte)
- ☐ **Macchina fotografica/telefono** (batteria carica)
- ☐ **Mappa cartacea locale** (piano B se si scarica il telefono)

APP INDISPENSABILI

NAVIGAZIONE & SCOPERTA

- [] **Google Maps** (scarica area offline prima di partire)
- [] **Komoot** (sentieri e percorsi naturalistici)
- [] **Citymapper** (per città con trasporti pubblici)

SICUREZZA & COMUNICAZIONE

- [] **WhatsApp** (condivisione posizione in tempo reale)
- [] **Trova il mio telefono** (attivato e testato)
- [] **App meteo locale** (previsioni micro-zone)

UTILITÀ ESPLORATIVA

- [] **Google Lens** (identificazione monumenti, piante, edifici)
 - [] **Traduttore Google** (per dialetti o lingue straniere)
 - [] **TripAdvisor/Foursquare** (solo per verifiche, non per scegliere!)
-

PROTOCOLLO SICUREZZA

PRIMA DI PARTIRE

- [] **Comunica destinazione** a familiare/amico fidato
- [] **Orario previsto di rientro** + margine 2 ore
- [] **Controllo meteo** (evita temporali/nebbia fitta)
- [] **Livello carburante** auto (sempre sopra 1/4)

DURANTE L'ESPLORAZIONE

- [] **Check-in a metà giornata** (messaggio/foto a casa)
- [] **Mai sentieri isolati** al tramonto
- [] **Sempre vie di fuga** identificate
- [] **Fermati se intuito dice "no"** (l'esperienza non sbaglia)

EMERGENZE

- [] **112** (numero unico emergenze Europa)
- [] **Foto panoramica** se ti senti spaesato
- [] **Torna sui tuoi passi** se non riconosci il territorio

5 DOMANDE PRIMA DI PARTIRE

✓ PIANIFICAZIONE SMART

1. "È la stagione giusta per questo posto?"

(Esempio: mercato contadino = solo weekend mattina)

2. "Ho almeno 3 ore libere totali?"

(1 ora andata + 1 ora esplorazione + 1 ora ritorno)

3. "So come tornare indietro?"

(Trasporti pubblici orari? Strada alternativa in auto?)

4. "Cosa faccio se piove/fa freddo?"

(Piano B indoor? Abbigliamento adeguato?)

5. "Chi avverto se prolungo l'esplorazione?"

(Familiare che non si preoccupa + modo per contattarlo)

REGOLE D'ORO DELL'ESPLORATORE SILVER

I 3 COMANDAMENTI

- "Se ha più di 100 recensioni online, probabilmente è troppo turistico"
- "Il posto migliore è spesso quello consigliato dal benzinaio locale"
- "Mai andare a stomaco vuoto: esplorare affamati = cattive decisioni"

IL TEST DEFINITIVO

"Se dovessi portare qui il mio migliore amico, lo farei?"

- SÌ = hai trovato una gemma
- NO = continua a cercare

Ricorda: la migliore micro-avventura è quella che ti lascia con un sorriso e una storia da raccontare. Il resto sono solo chilometri.

ViviLa Ribelle