

# **Per non dimenticare nulla spunta con una crocetta l'articolo che hai messo in valigia**

## **Articoli per il trasporto**

- Marsupio
- Zaino Grande (almeno 75/80 lt) o borsone
- Zainetto per le escursioni

## **Articoli per la notte**

- Ciabatte o sandali di plastica
- Materassino o stuoino
- Sacco a pelo di ottima qualità
- Torcia elettrica
- Tuta per dormire (e non pigiama)

## **Articoli per escursioni**

- Borraccia
- Burrocacao
- Canottiere di lana
- Cerotti per vesciche
- Coltellino multiuso
- Eventuali creme protettive per il sole
- Grasso o lucido o impermeabilizzante per scarponi
- Sali minerali
- Scarpe da riposo
- Scarponi comodi

## **Vestiaro**

- Calzini di spugna (3 o 4 paia)
- Camicia da montagna
- Magliette di cotone
- Maglione
- Pantalone corto da trekking
- Pantalone lungo da trekking

## **Documenti**

- Carta di identità
- Tesserino Sanitario

## **Articoli per proteggersi dal freddo**

- Cappellino di lana
- Sciarpa
- Guanti
- Giacca a vento
- Poncho impermeabile

## **Articoli per l'igiene personale**

- Asciugamano grande
- Asciugamano medio
- Asciugamani piccoli per piedi e parti intime (max 2)
- Carta igienica
- Costume da bagno per farsi la doccia
- Fazzoletti
- Federa per indumenti sporchi
- Pettine
- Repellente per insetti
- Ricambi intimi
- Salviettine umidificate
- Sapone
- Spazzolino e dentifricio
- Specchietto
- Spugna