



# Bagagli personali

## zaino (60 litri, possibilmente impermeabile)

- 
- materassino sottile
- sacco a pelo in piumino
- sacco - lenzuolo (2 lenzuola cucite assieme, per quando si dorme con sole coperte)
- cappelli (da sole, da acqua a falde larghe, lana, bandana)
- tuta associazione
- tuta verde da lavoro interno
- giacca leggera impermeabile o poncio coprizaino
- maglioni pesanti (2) pile
- camice (2)
- magliette (leggere 4-5, canottiera lana)
- mutande, costume da bagno
- pantaloni (2 paia lunghi, 1 paio corto)
- calze (pesanti e leggere)
- scarpe (da trekking impermeabili, scarpe leggere, ciabatte in gomma)
- guanti (pesanti, alcuni in lattice)
- pigiama ( o tuta felpa)
- set pulizia (igiene personale, shampo, pettine, tagliaunghie, rasoio, sapone per biancheria, carta igienica, salviette umide, mollette 5-6 )
- asciugamani (1 grande e 1 piccolo)
- set per medicazione (bendaggio elastico, garze, cerotti, antidolorifico antiinfiammatorio, disinfettante, ago sterile, bisturi monouso, laccio emostatico, repellente per insetti, et...)
- farmaci personali
- 
- 

- Radio (con cuffie)\*
- Binocolo\*
- Telefono cellulare (con caribatteria)\*
- Macchina fotografica/ Videocamera\*
- sacchetti plastica (3-4)
- cordino (5 - 6 metri da 2 mm)
- elastici
- orologio sveglia

### **marsupio**

- 
- pila (con batterie di riserva)
- occhiali da sole
- carta e penna
- coltello multiuso
- Documenti (carta di identità, passaporto, patente di guida, fotocopie dei documenti, tessera associazione)
- fazzoletti carta
- 

- set cucito (ago e filo anche un ago grosso e spago per rammendare vestiti e zaino, spille da balia di diverse dimensioni )
- set posate, tazza plastica
- piccola riserva alimentare (parmigiano, cioccolato, frutta secca, preparati ad alto valore energetico, latte condensato, pane in busta, acqua 1/2 litro)
- borraccia (in materiale leggero e termica applicabile allo zaino)
- 
- 

Si consiglia vivamente di non superare i 10-13 chilogrammi di bagaglio (1/6 del proprio peso)

\* facoltativo