

## **COSA PORTARE IN CAMPEGGIO**

### **In valigia:**

- Scarponi da Montagna
- Ciabatte
- Lenzuolo (o sacco a pelo) copriletto e federa
- Materiale per igiene personale (da riporre in apposito contenitore): sapone, deodorante, spazzolino, dentifricio, etc...
- Asciugamano (o accappatoio)
- Biancheria intima
- Abbigliamento (per vestirsi a strati): considerate che passeremo dal giorno con più di 20°C alla sera con meno di 10°C. Meglio forse prendere anche un pile pesante o una giacca di mezza stagione.
- Astuccio con qualche penna/matita e qualche foglio di carta
- Sacco di plastica: dove riporre gli indumenti usati per non perderli nelle stanze.
- Fazzoletti di carta monouso
- Cerotti per le vesciche

### **Nello zaino capiente:**

- Crema solare
- Cappello
- K-WAY
- Torcia
- Borraccia personale (magari già riempita per il viaggio di andata)
- Gel igienizzante mani (in caso di necessità)
- Copia del tesserino sanitario
- Telefono cellulare (se vorrete) che ritireremo, ma che potrete usare mezz'ora dopo cena per chiamare a casa.

**LE MASCHERINE PER L'INTERO SOGGIORNO LE ABBIAMO NOI**  
**(A PARTE QUELLA CHE GIA' INDOSSATE ALLA PARTENZA)**