

ABBIGLIAMENTO

Escursioni & trekking:

- 2 pantaloni sportivi lunghi o leggings tecnici
- 1 pantaloncino sportivo (per giornate calde)
- 2 magliette traspiranti
- 1 maglia tecnica a maniche lunghe
- 1 felpa leggera o pile
- 1 giacca antivento/impermeabile
- 1 gilet imbottito (per salite in montagna)
- Scarpe da trekking o da ginnastica robuste
- Calzini tecnici x 3 paia
- Cappellino per il sole

Città e tempo libero:

- 1 paio di jeans o pantaloni comodi
- 1 pantalone ampio o in lino
- 2 top o magliette casual
- 1 camicia leggera
- 1 cardigan o felpa per la sera
- Sneakers bianche/casual
- Zaino unico (da escursione e mare)

Party o serata:

- 1 vestito o completo leggero per la sera
- Maglia nera o body da sera
- Pantalone elegante
- Scarpe basse carine
- Accessori semplici (orecchini, collanina)

Mare:

- 2 costumi da bagno
- 1 telo mare compatto
- Ciabatte o infradito
- Occhiali da sole

BEAUTY CASE

- Spazzolino + dentifricio
 - Shampoo e bagnoschiuma travel size
 - Deodorante
 - Crema solare viso e corpo
 - Crema idratante o doposole
 - Spazzola/pettine
 - Salviette umidificate
 - Detergente intimo
 - Mini beauty da borsa (burro cacao, 2-3 trucchi mini size)
-

MEDICINALI & EXTRA

- Cerotti e blister per vesciche
 - Antidolorifico (es. Tachipirina, ibuprofene)
 - Antistaminico/allergie
 - Fermenti lattici o integratori
 - Farmaci personali
 - Mini kit primo soccorso
-

DOCUMENTI & TECH

- Carta d'identità / patente
 - Passaporto (se scalo extra UE)
 - Tessera sanitaria / assicurazione viaggio
 - Caricabatterie
 - Power bank
 - Cuffiette
-

ALTRO

- Zainetto da escursione
- Borraccia termica
- Sacchettino per biancheria sporca
- Mini ombrello pieghevole
- Macchina fotografica