

## **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