

LISTA ZAINO PER CAMMINO

Abbigliamento & Attrezzatura Trekking

2 Paia di calzini	OK
1 Pantalone lungo per camminare	OK
2 Paia di mutande	OK
2 Magliette a maniche corte	OK
1 Maglia termica corta	OK
1 Maglie termiche lunga	OK
2 Scaldacollo	OK
1 Guscio Antivento e pioggia	OK
1 Felpa	OK
1 copri pantalone pioggia	OK
1 Borraccia	OK
1 Occhiali da sole	OK
1 Cappello	OK
1 Crema solare	OK
1 Giubbino 100 gr	OK

Abbigliamento da riposo & accessori

1 Marsupio	Ok
1 Sandalo.	Ok
1 pantaloncino per dormire.	Ok

Toilette

1 Asciugamano in microfibra grande	OK
1 Asciugamano in microfibra piccola	OK
1 Sapone di Marsiglia neutro	OK
1 Spazzolino, dentifricio	OK
1 Fazzoletti e salviettine imbevute	OK

4 Spille da balia ok

Elettronica e accessori

1 Cellulare e caricabatterie OK

1 Powerbank OK

1 Orologio smartwatch OK

1 Lampada frontale OK

1 Go Pro e caricabatterie OK

1 Scheda sd extra più cavetti usb OK

1 Tappi per le orecchie. OK

Pronto Soccorso

1 blister Tachipirina 1000

1 blister cortisone

1 blister Imodium

1 pomata per punture insetti

1 cerotti

1 betadine