

CORREDO CAMPEGGIO MEDIE

- ✓ Sacco a pelo ✓ Materassino in schiuma arrotolato
- ✓ Cuscino ✓ Coprimaterasso
- ✓ Pigiama
- ✓ Corredo personale cioè cambi sufficienti per tutto il periodo; si consigliano 8 cambi di biancheria, calzini, maglietta e pantaloni
- ✓ Una maglia bianca (oltre agli 8 cambi)
- ✓ Scarpe da ginnastica (comode!).
- ✓ Scarponi per le passeggiate: vanno bene scarponcini da trekking o scarponcini tecnici. L'importante è che siano comodi e proteggano la caviglia. Nel caso venissero acquistati nuovi per l'occasione, si consiglia di farli portare per 3-4 giorni per abituare il piede e per evitare vesciche.
- ✓ 3 paia di calzettoni alti per le escursioni (meglio se alti fino al ginocchio) di spugna o di lana
- ✓ Zaino da passeggiata (NON con bretelle troppo sottili)
- ✓ Borraccia (va benissimo da circa 1L)
- ✓ 2 tute da ginnastica (2 felpe e 2 pantaloni lunghi)
- ✓ K-way o Giacca impermeabile con cappuccio
- ✓ Maglione pesante o pile o giacca di lana
- ✓ Occhialini da piscina
- ✓ Bandana ✓ Berrettino
- ✓ Costume da bagno ✓ Telo da mare
- ✓ Occorrente per l'igiene personale: spazzolino, dentifricio, sapone, shampoo, pettine, asciugamani, ciabatte, accappatoio, elastici per capelli (femmine), burrocacao, crema solare (facoltativa).
- ✓ Torcia (con le batterie!!)
- ✓ Sacchetto di tela (NON di plastica o nylon) con: piatto piano e fondo, bicchiere, tazza da campeggio (TUTTI IN PLASTICA RIGIDA, NON USA E GETTA), posate, asciugapiatti, un pacco di tovaglioli di carta.
- ✓ Cerotti per vesciche (Compeed o simili)
- ✓ Prodotto antizanzare ✓ Fazzoletti di carta
- ✓ **ALMENO 10 Mascherine chirurgiche**
- ✓ **1 flacone di disinfettante per mani**
- ✓ **Pranzo al sacco per il primo giorno di campo**

DA NON PORTARE: cellulari, videogiochi, mp3, o apparecchi elettronici, dolci, biscotti o cicche