

## IN GITA CON SPORTX

### Escursione di 1-2 giorni

#### Bagaglio

- Zaino/Borsa per lo sport
- Sacca protettiva/Coprizaino impermeabile

#### Occhiali

- Occhiali da sole
- Occhiali normali/Lenti a contatto

#### Abbigliamento

- Biancheria intima/Calzini
- Magliette/Polo/Camicie
- Giacca e pantaloni impermeabili e antivento (preferibilmente in Goretex)
- Pile/Softshell
- Felpa, pullover
- Jeans, pantaloni (lunghi/corti)
- Costume da bagno
- Cappellino/Cappello

#### Scarpe

- Scarpe da jogging
- Scarpe da escursionismo
- Scarpette da bagno/Infradito

#### Articoli per l'igiene

- Propri

#### Farmacia da viaggio

- Pinzetta
- Materiale di medicazione per piccole ferite/Cerotti
- Spray disinfettante
- Repellente contro le zanzare e lenitivo dopo-puntura (Pellit/Systral/Fenistil)
- Pomata per ferite (a base di dexpanthenolo come ad es. Bepanten®)
- Coperta di emergenza

#### Multimedia

- Fotocamera/Caricatore/Cavo USB/Custodia
- Sacchetto/Borsa impermeabile
- Cellulare/Cavo di ricarica/Cavo USB

#### Documenti

- Contante
- Rubrica (con i numeri di telefono dei familiari e del medico)

#### Altri articoli utili

- Torcia/Torcia frontale
- Coltellino tascabile (nella custodia!)
- Sacchetti di plastica (ad es. per la biancheria)/Sacchetti impermeabili
- Sacchetti salvaspazio
- Orologio da polso
- Materassino gonfiabile
- Asciugamano/Telo da bagno
- Sacco a pelo