

# PROMEMORIA suggerimento bagagli

Occhiali da sole

Cappellino per proteggersi dal sole

Crema solare

Paia di calze per scarponi

Paia di calze normali

Scarponi da trekking per camminate (adatti alla montagna, meglio provarli prima di partire)

Scarpe da ginnastica tradizionali

Zaino per le passeggiate (capiente per borraccia, kway, panini, pile)

Borraccia

Biancheria per la settimana (almeno un cambio al giorno)

Maglie, Felpe, Pantaloncini

Biancheria intima

Paio di pantaloni lunghi / tuta

Pile per uscire la sera (non è necessaria la giacca a vento)

Kway o poncho

Necessario per l'igiene personale (spazzolino, dentifricio, sapone ecc...)

Accapatoio

Salvietta

Ciabatte

Completo lenzuola (coprimaterasso, federa cuscino e lenzuolo) oppure sacco a pelo con coprimaterasso e federa cuscino)

Pigiama

Torcia elettrica

Piccolo astuccio con penna, matita, gomma

Alcune indicazioni utili:

- sconsigliamo di portare giochi elettronici e telefono cellulare, nel caso verrà ritirato e restituito ai ragazzi in orario serale post-cena
- evitare di portare farmaci, nel caso ci siano terapie in corso segnalarlo allo staff e consegnare a loro le indicazioni terapeutiche
- portare fotocopia carta d'identità e tessera sanitaria (da portare sempre con sè)
- evitare di portare cibo e snack, se non per uno spuntino durante la pausa nel viaggio
- dalla quota sono esclusi eventuali spese extra per snack, regali e oggetti che i ragazzi compiranno in loco