

## ATTREZZATURA CONSIGLIATA

<b>PER DORMIRE</b>	<b>PER L'IGIENE</b>
sacco a pelo (non troppo leggero)	asciugamani per toilette
1 stuoino da campeggio	spazzolino e dentifricio
	bagnoschiuma
<b>ABBIGLIAMENTO</b>	shampoo
indumenti intimi	spugna per doccia
pigiama	ciabattine per doccia
tuta da ginnastica	sacchetto per panni sporchi
Jeans /pantaloni lunghi	spazzola
pantaloncini corti	phone da viaggio
magliette maniche corte	
felpa o maglie maniche lunghe	<b>ACCESSORI</b>
maglione pesante	burro cacao
giacca impermeabile k-way	crema protettiva per il sole
giubbotto non troppo pesante	doposole o crema idratante
un paio di scarponi da trekking o simile	telo da spiaggia
un paio di scarpe da ginnastica	zainetto per le escursioni
ciabatta spiaggia	tazza per la colazione
2 costumi da bagno	torcia
cappellino per il sole	<b>FACOLTATIVO</b>
	bussola
	binocolo
	macchinetta fotografica
	borraccia