

EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento {{{

- _ scarpe (destra e sinistra)
- _ ciabatte " e "
- _ calze trekking 2
- _ calze per mare 2 (10 se ottimisti)
- _ ginocchiere
- _ pantaloncini 1
- _ pantaloni lunghi 1
- _ mutande 2
- _ costume 3
- _ magliette 3
- _ maglione
- _ giacca a vento
- _ cappellino
- _ cappello lana
- _ guanti
- _ mantella (io no mantella ma solo copri-zaino e giacca in goretex)

#}}}

Accessori {{{

- _ zaino
- _ occhiali da sole
- _ crema solare
- _ bussola
- _ guida
- _ carta
- _ GPS (che poi ho lasciato a casa!)
- _ tenda (controllo picchetti !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!)
- _ stoino
- _ sacco a pelo
- _ nastro adesivo
- _ spago
- _ stringhe di ricambio (con scarpe nuove entrambi, ci siam fidati e non le avevamo)
- _ ago e filo
- _ luce frontale
- _ pile di ricambio / ricaricare
- _ macchina fotografica
- _ matita / carta da scrivere
- _ cellulare (mettere in carica!!)
- _ carta d'identita'
- _ soldi – carta di credito prepagata
- _ borraccia
- _ bottiglia plastica 1 litro
- _ bottiglia di plastica ½ litro
- _ sacchetti plastica
- _ telo spaziale

#}}}

Igiene / Salute {{{

- _ carta igienica
- _ spazzolino
- _ dentifricio

- _ docciaschiama
- _ salviettina
- _ deodorante
- _ cotton fiocc
- _ stuzzicadenti
- _ cerotto
- _ garze sterili
- _ autan (mai usato)
- _ aulin
- _ aspirina
- _ antibiotico
- _ dissenten
- _ deltacortene
- _ acqua ossigenata
- _ copripiacche
- _ tagliaunghie
- _ cloridrina (consigliata ma noi non l'avevamo e non ci è servita)
- _ fazzoletti di carta

#}}}

Vettovagliamento {{{

Cibo {{{

- _ minestrone 6
- _ riso 2
- _ pasta all'uovo 2x250g
- _ Mais 2
- _ simmenthal 2x350g
- _ cioccolato 2
- _ pane chimico 2 bauletti
- _ verdura fresca cestello pomodorini x 2gg
- _ frutta secca 1 fichi | 1 albicocche
- _ barrette 6
- _ integratori (confezioni) 1 enervit | 1 polase | 6 bustine amminoacidi ramificati
- _ TIC-TAC 1
- _ salamini 2
- _ THE 10 bustine
- _ zucchero 600gr
- _ kinder brioss pressati 2 confezioni
- _ cappuccio chimico, caffè varie bustine

#}}}

Utensileria {{{

Comune {{{

- _ fornellino
- _ bombole 2
- _ accendini 2
- _ pentole 1 kit
- _ pentola the 1

#}}}

single-user {{{

- _ tazza the

_ 1 cucchiaino
_ 1 coltellino

#}}}

#}}}

#}}}

comprare Daniele {{{
_ magliette asciuga-subito
_ scarponi
#}}}

comprare Stefano {{{
_ ciabatte (e invece ho usato quelle vecchie e consumate! Tutti grammi in meno!!)
#}}}