

Cosa portare con te a Santiago

VERSIONE ESTIVA

La Riccia Spiccia
DI CERO, DI VIRGOOT E DI ALTALE ANCHITAT

Cosa indossi alla partenza

- ☐ Un paio di mutande
- ☐ Un paio di calze anti- vesciche
- ☐ Un paio di pantaloni corti
- ☐ Una maglietta manica corta
- ☐ Un paio di scarpe da trekking
- ☐ Cappellino
- ☐ Occhiali da sole

Abbigliamento

- ☐ Un paio di mutande
- ☐ Un paio di calze anti- vesciche
- ☐ Un paio di pantaloni corti
- ☐ Un paio di pantaloni lunghi
- ☐ Un pile tecnico
- ☐ Una maglietta manica corta
- ☐ Una maglietta manica lunga
- ☐ Un poncho o giacca tipo k-way
- ☐ Un costume da bagno
- ☐ Un paio di sandali/infradito

Igiene personale

- ☐ Spazzolino
- ☐ Dentifricio
- ☐ Docciaschiuma
- ☐ Pettine o spazzola
- ☐ Shampoo
- ☐ Tagliaunghie, lima e pinzette
- ☐ Deodorante
- ☐ Salviette intime

Pronto soccorso

- ☐ I tuoi farmaci usuali
- ☐ Antidolorifico (es. Ibuprofene)
- ☐ Antidiarroico (es. Imodium)
- ☐ Antibiotico generico (es. Amoxicillina)
- ☐ Antipiretico (es. Tachipirina)
- ☐ Crema solare FPS alto
- ☐ Cerotti per vesciche
- ☐ Sali minerali

Documenti

- ☐ Carta di identità/Passaporto
- ☐ Codice fiscale
- ☐ Credenziale del pellegrino
- ☐ Biglietti di volo

- ☐ Voucher dell'albergo

Varie ed eventuali

- ☐ Borraccia
- ☐ Torcia frontale
- ☐ Taccuino e penna
- ☐ Caricabatterie del telefono e powerbank
- ☐ Sacco lenzuolo
- ☐ Spille da balia
- ☐ Coltellino multiuso
- ☐ Marsupio per uscire la sera
- ☐ Bacchette da trekking