

Cosa portare con te a Santiago

VERSIONE ESTIVA



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)
- Antidiarreico (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