



Cosa mettiamo nello zaino:

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Stuoia | <input type="checkbox"/> Poncho o k-way | <input type="checkbox"/> Chitarra / Ukulele |
| <input type="checkbox"/> Sacco a pelo caldo | <input type="checkbox"/> Borraccia | <input type="checkbox"/> Crema solare |
| <input type="checkbox"/> Scarponi impermeabili | <input type="checkbox"/> Coltellino | <input type="checkbox"/> Bibbia |
| <input type="checkbox"/> Lacci di riserva | <input type="checkbox"/> Torcia con pile di ricambio | Beauty case: |
| <input type="checkbox"/> Sandali o ciabatte leggere | <input type="checkbox"/> 1 bottiglie plastica da 1 litro, e 1/2 vuote e schiacciate con tappo | <input type="checkbox"/> Salviette imbevute igienizzanti |
| <input type="checkbox"/> Maglione o pile blu | <input type="checkbox"/> Gavetta, tazza e posate | <input type="checkbox"/> Burro cacao |
| <input type="checkbox"/> 3 maglie da campo (inclusa quella indossata) | <input type="checkbox"/> Sacco panni sporchi | <input type="checkbox"/> Sapone liquido biologico o di marsiglia |
| <input type="checkbox"/> 2 pantaloncini da campo + quello dell'uniforme | <input type="checkbox"/> Bussola | <input type="checkbox"/> Spazzolino e dentifricio biodegradabile |
| <input type="checkbox"/> Giubbino invernale | <input type="checkbox"/> 1 cordino a testa | <input type="checkbox"/> Asciugamano piccolo per viso (di cotone o microfibra) |
| <input type="checkbox"/> Sciarpa e cappello invernale | <input type="checkbox"/> Costume da bagno per doccia | <input type="checkbox"/> Deodorante |
| <input type="checkbox"/> Cappellino estivo | <input type="checkbox"/> Telo per doccia/piedi (meglio se in microfibra) | <input type="checkbox"/> Fazzoletti e carta igienica |
| <input type="checkbox"/> 2 paia di calzini tecnici o simili + 1 paio calzini lunghi di cotone | <input type="checkbox"/> Cellulare carico | <input type="checkbox"/> Medicine personali |
| <input type="checkbox"/> Tuta di cotone per dormire | <input type="checkbox"/> Mini kit cucito/spille da balia | |
| <input type="checkbox"/> 4 slip (laveremo ogni giorno se possibile) | <input type="checkbox"/> Coprizaino | |

Materiale di Pattuglia:

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fornelletto con ricariche gas o spiritiera con alcool | <input type="checkbox"/> Detersivo piatti (bio), spugna e strofinaccio | <input type="checkbox"/> Sale, olio, zucchero e condimenti in base menù |
| <input type="checkbox"/> Esche, carta e accendino per fuoco | <input type="checkbox"/> 3 buste di plastica della spesa a testa (per i rifiuti) | <input type="checkbox"/> Kit pronto soccorso (di Clan) |

Nello zaino mettiamo sempre:

- | | | |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Documento di identità | <input type="checkbox"/> Liberatoria autorizzazione Route | <input type="checkbox"/> Taccuino piccolo con penna |
| <input type="checkbox"/> Tessera sanitaria | <input type="checkbox"/> Denaro contante di emergenza, 20-30€ | <input type="checkbox"/> Ago e filo |
| <input type="checkbox"/> Scheda medica | | |

Qualche consiglio:

- Alla partenza indossare l'uniforme completa, con maglia da campo sotto la camicia.
- Inserire un sacco nero immondizia grande nello zaino per tenere le cose asciutte in caso di pioggia/umidità.
- Avvolgete il sacco a pelo in una busta. Usate le buste o sacche per avvolgere tutto il materiale dello zaino.
- Il sapone liquido biologico o di marsiglia si usa come shampoo, bagnoschiuma e sapone panni.