

# Zaino R/S

Dormire	Lavarsi	Mangiare	Cambiarsi	Vivere&Sopravvivere
sacco a pelo	Spazzolino	gavetta	ricambio intimo	Cappello per il sole, meglio ancora cappellone
stuoino	Asciugamano	posate	pantaloni lunghi e corti	giacca a vento
tuta	sapone/shampoo/dentifricio biodegradabile	fornellino	calzettoni	poncho e non k-way
calzini	deodorante	bicchiere di metallo	maglione o pile	opinel
eventuale cappello	pettine	strofinaccio	scarpe da trekking e da ginnastica	torcia e pile di ricambio
	bastoncini per orecchie	accendino/fiammiferi	magliette, meglio se associative	Bibbia tascabile
	ciabatta/sandalo	gas di ricambio		quaderno di traccia/ penne
	costume	spesa		fazzoletti e salviette imbevute
	intimità			carta igienica



bussola e indicazioni del percorso

buste vuote per panni sporchi e spazzatura

borraccia

primo soccorso

ago e filo

qualche metro cordino

libricino route e canzoniere

materiale attività