

VAMOS
para levantar
LISBOA
GMC23



Sicuri

di aver portato

tutto?





Cosa metto nello ZAINO?

Si proprio lo ZAINO, no Trolley, no borsone...
E' la forma migliore per permetterci spostamenti rapidi e collocarlo meglio nei pulman.

DIMENSIONI: consigliamo di stare nei **30/40 litri**

(le dimensioni degli zaini si misurano in litri)

COME RIEMPIRLO: cercando di fare spazio solo alle cose essenziali!

scarpe comode e sandali per fare la doccia

mutande e calze per la settimana (contate di lavarle sul posto)

2 paia di pantaloni (meglio corti anche questi ci sono in materiale traspirante e facile da far asciugare)

3/4 magliette (quelle tecniche asciugano prima e son più leggere!)

1 felpa leggera o pile (per la notte della Veglia)

Kway o poncho in caso di pioggia

sacco lenzuolo (leggero...è estate!)

stuoino o materassino (per dormire per terra)

necessario per dormire (maglietta di cotone e pantaloncini)

asciugamano (quelli sintetici si asciugano in fretta e occupano poco posto)

medicinali personali (cerotti, creme per i dolori, aspirina, imodium, moment...)

ognuno sa cosa gli può servire... non troppi siamo comunque in città!)

necessario per l'igiene personale (considerando che si va via solo una settimana limitiamo le quantità) **dentifricio e spazzolino** (da viaggio)

Pezzetto di sapone di Marsiglia (per lavarci e lavare i vestiti)

crema solare e doposole, **repellente insetti**, costume da bagno

fazzoletti di carta o carta igienica

cellulare + carica batterie + presa multipla (non saremo da soli a voler caricare il cellulare, le prese in Portogallo sono a 2 pegulli) **penna**

portadocumenti per soldi, documenti (fotocopia della carta d'identità e tessera sanitaria) e **una mini rubrica di numeri utili...** in caso non vada il cell!)

Kit degli Italiani: in esso sono già contenuti **Cappello, Bandana, Bandiera, Telo, Croce, Torcia, Radio, Shopper.**

Kit internazionale che riceveremo a Lisbona: uno **zainetto**, una **maglietta della Gmg**, **borraccia** e **rosario.**

Cena al sacco e colazione per il primo pezzo di viaggio di andata

Cuscino da viaggio (per pullman e notti)