

NOTTE

Tenda
 Materassino
 Sacco a Pelo

CUCINA

Fornello
 Pentola
 Posate
 Accendini

ABBIGLIAMENTO

Pantaloni
 Maglia Termica
 Pile
 Piumino leggero
 Giacca Impermeabile
 Mutande
 Calze
 Guanti
 Cappello
 Calzamaglia

IGENE

Spazzolino
 Dentifricio
 Asciugamano
 Saponetta
 Salviette
 Carta igenica/fazzoletti

VARIE

Borraccia
 Cartine
 Frontale
 Coltello
 Cellulare
 Ago e Filo
 Macchina fotografica
 Sigarette :-)
 Spago
 Libro
 Crema solare
 Bastoncini trekking
 Ramponi
 Piccozza
 sacchetti nilon

CIBO

Colazione
 1/2 pacchetto oro saiwa
 1 marmellata monodose
 busta caffè solubile/the
 zucchero
Coffe Break
 busta caffè solubile
 merendina
Pranzo
 4 fette pan carre
 tonno/affettato
 busta caffè solubile
 merendina
 Merenda
 cioccolata/merendina
Cena
 1 Buusta Knor/ tortellini
 2 fette pan carre
 Frutta secca

PRONTO SOCCORSO

Aulin
 Aspirina
 Compid
 Tensoplast
 Cerotti
 Nastro d tela