



LISTA INDUMENTI -COLLINA

Cognome _____ Nome _____

EFFETTI PERSONALI

- Fotocopia del Tesserino Sanitario Nazionale
- **NO CELLULARE**
- Somma di denaro per eventuali esigenze personali (telefonate, gelati) euro 15
- Si consiglia di non portare oggetti di valore (no collanine e anelli)
- Gli indumenti sottolineati sono ritenuti necessari
- La seguente lista compilata degli indumenti contenuti in valigia
- Indicare il numero degli indumenti nella casella "ANDATA"

Si consiglia di fare la valigia insieme al proprio figlio e guardare le previsioni del tempo della zona in cui andrà Palazuolo sul Senio.

BIANCHERIA INTIMA

Mutande (consigliate 7)

Calzini e o /calze (consigliate 6)

Calzettoni grossi da trekking (consigliati 2)

Canottiere

Pigiama o simili per la notte (consigliato 1)

ALTRI INDUMENTI

Materiale da allenamento (pantaloncini, magliette, scarpe, paradenti, ecc.)

Magliette (consigliate 6)

Camicia

Costume da bagno (consigliati 2)

Pantaloni corti (consigliati 2)

Pantaloni lunghi (consigliati 3)

Copricapo o cappelli (consigliati 1)

Felpe (consigliati 3)

Kway (consigliata 1)

Giubbotto (più grosso di una normale felpa)

Sacco a pelo (1)

BIANCHERIA

Lenzuola (sopra e sotto) con federe (1)

Eventuale cerata salva materasso

Asciugamani (consigliati n.1)

Telo da mare (consigliati n. 2)



LISTA INDUMENTI -COLLINA

Accappatoio(consigliato 1)

Fazzoletti da naso (pacchetti almeno 3)

SCARPE

Ciabatte in gomma (consigliati 1)

Sandali

Scarpe chiuse

Scarpe da ginnastica (consigliate 2)

Scarpe da gioco

Scarpe da camminata(con carrarmato) (consigliato 1)

EFFETTI PERSONALI

Detergente liquido uso doccia

Porta spazzolino e spazzolino da denti

Dentifricio

Shampo

Pettine o spazzola

Deodorante (consigliata per i più grandi)

Zainetto (consigliato 1)

Borraccia (consigliato 1)

Macchina fotografica (non consigliata)

Porta biancheria sporca(necessaria!!)

ALTRO

Crema protettiva (consigliata 1)

Bracciali (per chi non sa nuotare bene)

Torcia (vivamente consigliata)

Repellente insetti Forte (n1)

Apparecchio dentale

Farmaci (segnare cosa in fondo alla scheda)