

## **Soldi**

- Carte di credito e bancomat
- Contanti (sia euro che eventualmente valuta estera)
- Portasoldi in cotone da mettere attorno al collo
- Portafogli
- Eventuali carte fidelity

## **Documenti personali**

- Carta d'identità (controllare la validità)
- Passaporto (controllare la validità)
- Patente (controllare la validità)
- Carta verde (se necessaria)
- Tessera sanitaria e dati sanitari importanti
- Documenti assicurazione sanitaria
- Biglietti da visita
- Fotocopia dei documenti in caso di smarrimento

## **Documenti di viaggio**

- Biglietti di viaggio (voli, treni ecc.)
- Prenotazioni e fotocopie delle prenotazioni (preferisco sempre avere anche il cartaceo per sicurezza)
- Programma di viaggio
- Cartine e guide turistiche

## **Informazioni**

- Indirizzi e numeri di telefono di alberghi, referenti, noleggio auto (in genere li inserisco direttamente nel programma)
- Numero della propria banca in caso di problemi con le carte di credito

## **Igiene**

- Spazzolino
- Dentifricio
- Filo interdentale
- Collutorio
- Sapone
- Bagno schiuma, shampoo e balsamo
- Phon
- Spazzola e pettine
- Asciugamano piccolo

- Lacca/Gel
- Crema solare e doposole
- Burro di cacao
- Cotton fioc
- Deodorante
- Profumo
- Forbicine/tagliaunghie e limetta
- Fazzoletti
- Crema corpo/viso
- Copriwater

Per le femminucce:

- Specchietto
- Fondo tinta
- Fard
- Ombretti
- Rimmel
- Eye-liner
- Rossetto e lucidalabbra
- Matita per occhi e labbra
- Salviette
- Latte detergente
- Struccante
- Dischetti di cotone
- Materiale per la depilazione
- Pinzette
- Assorbenti

Per i maschietti (lista molto più breve):

- Rasoio
- Schiuma da barba
- Dopobarba

## Medicine

- Termometro
- Cerotti
- Fazzoletti disinfettanti
- Amuchina
- Aspirina, tachipirina..
- Moment, novalgina..
- Tranquillante per il viaggio (travelgum..)
- Glicerina (per andare in bagno!), Imodium (per non andarci!)
- Plasil (antivomito)
- Stick e repellente antizanzare
- Antistaminico
- Preservativi/contraccettivi
- Altri farmaci e medicine personali (ognuno ha i suoi mali ahimè!)

## In più:

- Foulard o scaldacollo
- Sciarpa
- Cappellino
- Costume
- Snack per il viaggio
- Bottiglietta d'acqua (da buttare prima dei controlli)
- Smartphone, caricabatterie (normale e da auto), auricolari
- Orologio da polso (se lo utilizzate. Io sono passato ad uno smartwatch!)
- Penna e block notes
- Guide turistiche e cartine stradali (anche se ormai ci sono i navigatori e mi scarico le mappe offline con Google qualche giorno prima della partenza!)
- Dizionario tascabile o su smartphone
- Coltellino multiuso
- Corda e mollette
- Torcia
- Libri o riviste per passare il tempo del volo
- Ombrello pieghevole
- Giacca a vento (eventuali guanti o zuccotto)
- Magliette (meglio in propilene che si lavano e asciugano con facilità)

- Pantaloni (dipende dove si è diretti. Da decathlon vendono dei pantaloni da trekking che si asciugano subito)
- Slip o boxer
- Canottiere
- Pigiama
- Calzini (vario tipo, dipende dove si va. Più o meno pesanti)
- Scarpe comode (o da trekking se il vostro è un viaggio avventura)
- Ciabatte/Infradito
- Cinta
- Felpe
- Maglioni
- Camicie
- Giubbotto/giacchettino (più o meno pesante)
- Occhiali da sole
- Occhiali da vista
- Lenti a contatto e liquidi necessari
- Kit cucito
- Borsone o zainetto
- Accendino o fiammiferi
- Presa elettrica multistandard
- Sacco in plastica per biancheria sporca
- Una cinghia colorata per riconoscere la valigia

### **Tecnologia**

- Macchina fotografica e accessori
- Videocamera e accessori
- Notebook/Tablet ed accessori
- Mappe Google scaricate offline