

PERSONA & IGIENE

- ☐ Accappatoio
- ☐ Asciugamano/i
- ☐ Assorbenti
- ☐ Saponetta / Bagnoschiuma
- ☐ Burro di cacao
- ☐ Collirio
- ☐ Collutorio
- ☐ Cotton fioc
- ☐ Crema depilatoria
- ☐ Crema dopo sole
- ☐ Crema per viso, mani e corpo
- ☐ Crema solare
- ☐ Spazzolino
- ☐ Dentifricio
- ☐ Deodorante
- ☐ Fazzoletti
- ☐ Filo interdentale
- ☐ Forbicine per le unghie
- ☐ Gel capelli
- ☐ Gel disinfettante
- ☐ Lacca
- ☐ Lamette da barba /depilazione
- ☐ Schiuma da barba
- ☐ Lucidalabbra
- ☐ Mascherina
- ☐ Pettine / Spazzola
- ☐ Phon da viaggio
- ☐ Pinzette
- ☐ Profilattici
- ☐ Profumo
- ☐ Rossetto
- ☐ Salviette struccanti
- ☐ Salviette umide
- ☐ Schiuma da barba
- ☐ Shampoo
- ☐ Stick labbra protettivo
- ☐ Telo per la spiaggia
- ☐ Trucchi
- ☐
- ☐

UTILI

- ☐ Accendino o fiammiferi
- ☐ Blocco appunti
- ☐ Borraccia o Thermos
- ☐ Bottiglia in plastica (riutilizzabile)
- ☐ Carte e giochi da tavolo
- ☐ Coltellino svizzero multiuso
- ☐ Contante
- ☐ Cuscino da viaggio
- ☐ Foto tessere
- ☐ Guide dei luoghi da visitare
- ☐ Libro
- ☐ Lucchetto (per valigia o armadietti)
- ☐ Mascherina per dormire
- ☐ Mascherine (FFP2)
- ☐ Numeri emergenza (es.blocco carte)
- ☐ Penna o Matita
- ☐ Portafoglio da viaggio
- ☐ Soldi in valuta estera
- ☐ Tappi per le orecchie
- ☐ Thermos
- ☐ Torcia elettrica
- ☐
- ☐

VIAAGIO
contromano

COSA METTO IN VALIGIA?



VIAAGIO
contromano

www.massimobasso.com

www.massimobasso.com

ABBIGLIAMENTO

- ☐ Antivento bici
- ☐ Abito versatile (donna)
- ☐ Camicia ...
- ☐ Canottiera (non intimo)
- ☐ Felpa
- ☐ Fleece o Pile
- ☐ Giacca
- ☐ Giacca a vento o Hard Shell antivento
- ☐ Giubbotto da bici
- ☐ Gonna
- ☐ K - Way
- ☐ Maglietta con maniche lunghe ...
- ☐ Mantella impermeabile
- ☐ Pantaloni comodi per il relax
- ☐ Pantaloni corti o bermuda ...
- ☐ Pantaloni lunghi ...
- ☐ Pantaloncini imbottiti corti (bici)
- ☐ Pantaloncini imbottiti lunghi (bici)
- ☐ Pareo
- ☐ Smanicato antivento
- ☐ T-shirt n.
- ☐

ACCESSORI

- ☐ Bandana
- ☐ Cappellino
- ☐ Cintura
- ☐ Costume da bagno + cuffia
- ☐ Cuffia o berretto pesante
- ☐ Foulard
- ☐ Gps per correre
- ☐ Marsupio
- ☐ Occhiali da sole
- ☐ Occhiali da vista o lenti a contatto
- ☐ Ombrellino
- ☐ Orologio
- ☐ Sciarpa
- ☐ Telo da mare

INDISPENSABILI

- ☐ Chiavi di casa
- ☐ Chiavi della macchina
- ☐
- ☐

INTIMO

- ☐ Calze sportive
- ☐ Calze e calzini
- ☐ Canottiere
- ☐ Collant & c.
- ☐ Mutande
- ☐ Pigiama
- ☐ Reggiseno
- ☐ T-shirt intimo
- ☐

SCARPE & C.

- ☐ Ciabatte da casa
- ☐ Ciabatte per la doccia
- ☐ Infradito
- ☐ Sandali tipo Teva o Lizard
- ☐ Scarpe da Jogging
- ☐ Scarpe da Trekking
- ☐ Scarpe eleganti
- ☐ Scarpette da mare
- ☐ Stivali di gomma
- ☐

MEDICINE & C.

- | | |
|--|---|
| ☐ Antibiotici | ☐ Antistaminici |
| ☐ Antidiarrea | ☐ Antivomito |
| ☐ Antidolorifici | ☐ Cerotti |
| ☐ Antinausea | ☐ Disinfettante |
| ☐ Antinfiammatori | ☐ Ghiaccio spray |
| ☐ Antipiretici | ☐ Spray insetti |
| ☐ | ☐ Termometro |

FOTO / ELETTRONICA

- ☐ Adattatori per le prese elettriche
- ☐ Auricolari
- ☐ Carica batteria cellulare
- ☐ Cellulare
- ☐ Powerbank per caricare le batterie
- ☐ Kindle
- ☐ Laptop / iPad
- ☐ Presa multipla per i caricabatterie
- ☐ Batterie fotocamera
- ☐ Carica batteria fotocamera
- ☐ Controllo remoto fotocamera / Trigger
- ☐ Flash
- ☐ Gopro / Action Cam
- ☐ Lettore di schede di memoria
- ☐ Macchina fotografica, videocamera
- ☐ Monopiede
- ☐ Scheda memoria
- ☐ Stick selfie
- ☐ Treppiede
- ☐ Videocamera
- ☐ Zaino Fotografico

DOCUMENTI

- ☐ Biglietti stampati
- ☐ Carta d'identità valida e non scaduta
- ☐ Passaporto valido per almeno 6 mesi
- ☐ Patente / Patente internazionale
- ☐ Tessera sanitaria
- ☐ Carta di Credito e Bancomat
- ☐ Copia dei doc. d'identità / patente
- ☐ Certificazione vaccinale (ita/eng)
- ☐ Gruppo sanguigno e allergie
- ☐ Estremi delle assicurazioni sanitarie
- ☐ Indirizzi utili (hotel e altro)
- ☐ Programma di viaggio cartaceo
- ☐

