



[www.beborghi.com](http://www.beborghi.com)

a blog by Valentina Borghi

## Check-list per preparare lo zaino da viaggio:

- 1 pantalone lungo normale o tecnico (2 per gli uomini)
- 1/2 paia di fuseau (per le donne), perfetti per le notti in autobus o in treno
- 1 pantaloncino corto
- 5 t-shirt
- 1 canotta
- 1 costume
- 1 maglia termica a maniche corte o lunghe
- 1 calzamaglia (normale o termica)
- 1 pile (o un maglione leggero per i paesi caldi)
- 1 felpa con cappuccio
- 1 piumino leggero da viaggio (quelli che si chiudono tipo k-way)
- 1 giacca antivento
- 1 cappello
- 1 paio di guanti
- 7 paia di mutande
- 7 paia di calzini
- 2/3 reggiseni
- 1 infradito in gomma (io le uso anche per camminare nei paesi caldi)
- 1 scarpa da trekking leggera e in Gore-tex
- 1 scarpa da ginnastica (da sostituire con 1 paio di sandali se andate solo in paesi caldi)
- 1 sacco lenzuolo (FONDAMENTALE) e 1 federa
- 1 asciugamano in microfibra
- 1 pashmina
- 2 lucchetti
- 1 zaino piccolo (normalmente il mio bagaglio a mano- vedi sotto)
- torcia
- coltello, forchetta e cucchiaio
- 2/3 mollette per i panni
- sacco coprizaino impermeabile

- beauty con prodotti per l'igiene personale (consiglio caldamente il modello da campeggio con il gancio per appenderlo)
- sacca con le medicine (per il dettaglio sulle medicine da portare vedi sotto)
- assorbenti (solo per le donne, ovvio)
- creme solari
- repellente per le zanzare
- 2/3 sacchetti di plastica (per i panni sporchi ma non solo)
- fotocopie del passaporto e del visto/i

### Nel bagaglio a mano:

- tappi per le orecchie e mascherina
- cintura portasoldi
- occhiali da sole
- adattatore universale
- power bank (fate attenzione che ci sia scritto l'ampereaggio! In alcuni aeroporti potrebbero ritirarvelo)
- macchina fotografica con 2/3 schede SD e 1 batteria di riserva
- 1 libro/kindle
- la guida
- il cambio per 1 giorno (mutande, t-shirt, ecc), fondamentale nel caso in cui il bagaglio vi arrivi 1 o 2 giorni dopo (a me è successo diverse volte)
- spazzolino e dentifricio

### Quali medicine portare

(questo elenco vale soprattutto per i viaggi in cui sarete spesso lontani da ospedali e strutture sanitarie)

- antibiotico ad ampio spettro
- aspirina
- anti-diarroico
- tachipirina
- cortisone (in pastiglie e in pomata). Quando vado in località estremamente remote e per più giorni porto anche la fiala con la siringa
- antistaminico
- cerotti
- amuchina in gel
- anti-infiammatorio
- termometro
- fermenti lattici
- travelgum (se soffrite i mezzi di trasporto)

...oltre naturalmente ai farmaci che prendete normalmente