

Lista Base per ogni tipo di viaggio

TRAVEL CHECKLIST



ABBIGLIAMENTO



- ☐ Intimo, calzini, pigiama
- ☐ Magliette, pantaloni, felpa/maglioncino
- ☐ Abito o completo elegante per la sera
- ☐ Scarpe comode, pantofole, infradito per doccia
- ☐ Giacca o impermeabile



IGIENE PERSONALE

- ☐ Spazzolino, dentifricio, deodorante
- ☐ shampoo, balsamo, docciaschiuma
- ☐ spazzola/pettine, pinze/elastici capelli
- ☐ creme idratanti
- ☐ Struccante, dischetti di cotone
- ☐ Assorbenti, salvaslip
- ☐ Trucchi
- ☐ Salviette, gel igienizzante



DOCUMENTI

- ☐ Carta d'identità o passaporto/Tessera sanitaria
- ☐ Biglietti e prenotazioni (Hotel, aereo, treno)
- ☐ Carte di credito / contanti



ESSENTIALS:

- ☐ Power bank e caricabatterie
- ☐ Fotocamera, cuffie, bastone selfie
- ☐ Adattatore universale (se serve)
- ☐ bilancia per valigia
- ☐ borraccia
- ☐ occhiali da sole
- ☐ zaino per escursioni



HEALTH & SAFETY:

- ☐ antidolorifico/antipiretico
- ☐ fermenti lattici
- ☐ farmaci personali
- ☐ disinfettante/cerotti
- ☐ termometro
- ☐ repellente zanzare

Lista specifica per ogni tipo di viaggio

TRAVEL CHECKLIST



AL MARE

- ☐ Costumi da bagno
- ☐ Telo mare
- ☐ Infradito o sandali
- ☐ Cappello e occhiali da sole
- ☐ Borsa da spiaggia
- ☐ Crema solare ad alta protezione, burroccao
- ☐ Doposole
- ☐ Libri o riviste da leggere sotto l'ombrellone



IN MONTAGNA

- ☐ Scarpe da trekking
- ☐ Zaino tecnico
- ☐ Bastoncini da camminata (se previsti)
- ☐ Abbigliamento a strati (magliette traspiranti, pile, giacca antivento)
- ☐ Cappello e occhiali da sole
- ☐ Crema solare (anche in montagna!)
- ☐ Snack energetici e borraccia
- ☐ Mappa o app offline dei sentieri



PERSONAL ESSENTIALS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



VIAGGIO ESTIVO

- ☐ Abiti leggeri e traspiranti
 - ☐ Sandali comodi
 - ☐ Cappello o bandana
 - ☐ Ventaglio o mini ventilatore portatile
 - ☐ Spray anti-zanzare
 - ☐ Costume e telo mare
- (potresti trovare una piscina/spa!)

VIAGGIO INVERNALE



- ☐ Maglioni e pantaloni caldi e termici
- ☐ Giacca pesante o piumino
- ☐ Guanti, sciarpa e cappello
- ☐ Calze di lana
- ☐ Scarponi impermeabili
- ☐ Crema idratante e burroccao