

# Kit zaino interrail

Un elenco delle cose che ogni viaggiatore interrail dovrebbe portare nel proprio zaino!

## Cura della persona

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> salviette umidificate      | <input type="checkbox"/> shampoo e bagnoschiuma                          |
| <input type="checkbox"/> fazzolettini               | <input type="checkbox"/> asciugacapelli da viaggio                       |
| <input type="checkbox"/> tagliaunghie               | <input type="checkbox"/> pettine o spazzola                              |
| <input type="checkbox"/> trucco                     | <input type="checkbox"/> spazzolino, dentifricio, filo interdentale      |
| <input type="checkbox"/> rasoi e schiuma da barba   | <input type="checkbox"/> forcine, elastici per capelli, mollette         |
| <input type="checkbox"/> burro cacao                | <input type="checkbox"/> cuffia e ciabatte per la doccia                 |
| <input type="checkbox"/> crema solare e per il viso | <input type="checkbox"/> deodorante                                      |
| <input type="checkbox"/> specchietto                | <input type="checkbox"/> assorbenti                                      |
| <input type="checkbox"/> pinzetta                   | <input type="checkbox"/> piccolo asciugamano e accappatoio in microfibra |

## Abbigliamento

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> magliette e canottiere | <input type="checkbox"/> pigiama o tuta per dormire           |
| <input type="checkbox"/> pantaloni              | <input type="checkbox"/> cappello o bandana                   |
| <input type="checkbox"/> felpa o pile leggero   | <input type="checkbox"/> costume da bagno                     |
| <input type="checkbox"/> scarpe                 | <input type="checkbox"/> sciarpa o foulard                    |
| <input type="checkbox"/> calzini e mutande      | <input type="checkbox"/> giacca a vento o poncho impermeabile |
| <input type="checkbox"/> reggiseno              |   |

## Salute/Medicina

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> antiacidi e fermenti lattici | <input type="checkbox"/> cerotti, garze e bende        |
| <input type="checkbox"/> tachipirina e antidolorifici | <input type="checkbox"/> caramelle o spray per la gola |
| <input type="checkbox"/> termometro                   | <input type="checkbox"/> alcool e acqua ossigenata     |

## Varie

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> caricabatterie e auricolari              | <input type="checkbox"/> occhiali da sole                            |
| <input type="checkbox"/> nastro americano                         | <input type="checkbox"/> torcia elettrica                            |
| <input type="checkbox"/> marsupio o zaino richiudibile            | <input type="checkbox"/> coltello multiuso pieghevole                |
| <input type="checkbox"/> saccoletto                               | <input type="checkbox"/> cuscino, tappi per le orecchie e mascherina |
| <input type="checkbox"/> lucchetto per i lockers                  | <input type="checkbox"/> block notes e penna                         |
| <input type="checkbox"/> macchina fotografica e schede di memoria | <input type="checkbox"/> copertura/poncho per lo zaino               |

# Kit zaino interrail

Un elenco delle cose che ogni viaggiatore interrail dovrebbe portare nel proprio zaino!

## Documenti

- pass interrail e guida
- portafoglio
- carta d'identità o passaporto
- bancomat/prepagata/carta di credito
- certificati malattie/allergie
- prenotazioni treni
- assicurazione sanitaria
- contanti
- guide turistiche e mappe
- lista e contatti degli alloggi

## Attrezzatura da campeggio

- tenda e sottotenda
- picchetti e martello
- spray per insetti
- sapone per il bucato
- sacco a pelo e materassino
- luce per tenda
- nastro americano
- filo e mollette per stendere