

LISTA COSE DA PORTARE AL RAV

- Borsone (meglio se pieghevole e con rotelle);
- 2 Asciugamani (viso-corpo in microfibra);
- 1 Accappatoio (microfibra);
- Biancheria intima (8 mutande-8 calzini);
- Infradito doccia;
- Ciabatte quotidiane;
- Pigiama;
- 1 Rasoio barba + lamette;
- Crema e schiuma barba;
- Pinzette;
- 1 Docciashampoo- sapone - deodorante - burro cacao;
- 1 Spazzolino – dentifricio;
- 1 Set spazzolino + dentifricio portatile;
- Carta igienica;
- 1 Taglia unghie;
- Kit medicazione (garze, cerotti, cotone, aghi, disinfettante, forbice, prodotto per aiutare la cicatrizzazione);
- Fazzoletti - salviette umide per il bidet;
- Medicine utili al primo soccorso: Aulin, aspirina – Oki – Moment (o qualsiasi cosa che sia utile per calmare mal di testa), lassativo e anti-diarrea (simile all'imodium);
- 3 Portachiavi (nero o marrone);
- Targhette portanome (Marroni/nere, circa 10);
- 1 Lucchetto piccolo + catena (max 50 cm);
- 1 Presa multipla;
- Caricatore e powerbank;
- Monete distributori;

- 4 Calzettoni di spugna (trekking);
- 1 Cappellino di lana;
- Maglie verdi e bianche (8 e 8);
- 2 Pantaloncini neri senza logo;
- 3 Maglie maniche lunghe termiche;
- 3 Pantaloni lunghi termici;
- 2 Solette gommate per anfibi (decathlon-in gel della spenco (footlooker));
- Paracalli compeed;
- Elastici sbuffi;
- 4/5 Grucce per vestiti;
- Scarpe da corsa;
- 3 Tute comode (nere);
- Orologio sportivo (nero o verde militare);
- Torcia tascabile;
- Pile;
- Fascette nere e sacchi neri;
- Ragni per agganciare le cose (a rete);
- Laccetto paracord;
- Penne nere;
- Block notes tascabile;
- Sacchetti cuki;
- Tappi per sparo;
- Nastro isolante;
- Cromatina (testa di moro);
- Lacci anfibi;
- Crema mascheramento (stick);
- Guanti tattici per poligono;
- Grasso anfibi (di foca) o lucido neutro;
- Spazzola anfibi - calza di collant;

- Pezze per pulire/spolverare.

LISTA COSE DA NON PORTARE AL RAV

- Pantaloni che vestono a vita bassa;
- Pantaloni e/o jeans strappati;
- Orecchini;
- Collane;
- Occhiali da sole;
- Bracciali;
- Anelli;
- Pantaloncini (bermuda);
- Minigonne e/o gonne;
- Magliette scollate.

N.B: La presente lista elenca tutto il materiale esaustivo per la frequentazione del corso. Sentitevi liberi di aggiungere ulteriore materiale evitando, chiaramente, cose inutili.