



# MATERIALE CONSIGLIATO

## BOTA FE PANAMA

### Bagagli

- È sufficiente uno zaino. Alcune aule della Parrocchia saranno adibite a deposito bagagli.
- Eventualmente una tracolla, borsetta, marsupio, ecc.

### Pernottamento

Nota: il palazzetto dello sport dove alloggeremo è dotato di riscaldamento "a pavimento".

- Un materassino  
*Può essere uno "stuoino", un materassino gonfiabile, ecc. Da considerare che si dormirà sempre a terra, non sono previsti letti.*
- Un sacco a pelo  
*Consigliamo i sacchi a pelo "compatti", in grado di occupare poco spazio nel bagaglio.*
- "Qualcosa" per appoggiare la testa  
*Un cuscino, uno zainetto, ecc. Valutare bene, specialmente per chi pernotta a terra per la prima volta.*

### Necessario per la pulizia personale

- Spazzolino da denti.
- Dentifricio.
- Sapone.
- Shampoo.
- Bagnoschiuma.
- Asciugamano.

### Calzature

- Scarpe normali.
- Ciabatte o infradito.  
*Consigliato per la doccia.*

### Vestiti (in base alle esigenze personali)

- 1 cambio di biancheria intima.
- Costume da bagno (per la doccia).

### Tecnologia e comunicazione

- Smartphone  
*Facoltativo, ovviamente*
- Ciabatta elettrica  
*Rigorosamente a norma, con interruttore.*
- Power bank  
*Il Power bank è una batteria portatile, utilissima per ricaricare smartphone e altri dispositivi.*

### Materiale vario

- Pigiama (o altri vestiti tipo tuta) per dormire.
- Una torcia elettrica.
- Medicinali specifici (per es. Tachipirina, Moment, eccetera).  
*L'assunzione di medicinali è a carico del singolo, sotto l'egida del referente del gruppo.*

### Soldi e documenti

- Portare documenti originali e validi.
- Non sono necessari soldi. Consigliamo di portare un importo minimo.