



Checklist abbigliamento – Viaggio in Africa

Capi base

- ☐ 3–4 magliette o camicie a maniche corte e lunghe (traspiranti)
- ☐ 2–3 pantaloni lunghi leggeri (cotone o tecnici)
- ☐ 1 pantalone tecnico da trekking o da viaggio
- ☐ 1 paio di pantaloncini (solo se appropriato in base al contesto)
- ☐ 1 felpa o pile caldo
- ☐ 1 giacca leggera antivento o k-way
- ☐ 1 maglia termica (per zone fredde o serate fresche)
- ☐ 1 vestito o completo più carino (per cene o situazioni formali)

Accessori utili

- ☐ Cappello protettivo o bandana
- ☐ Occhiali da sole con filtro UV
- ☐ Foulard o sciarpa leggera (per polvere o contesti culturali)
- ☐ Guanti leggeri (facoltativi, per zone montane)

Intimo e biancheria

- ☐ 4–5 cambi di intimo traspirante
- ☐ 3–4 paia di calze tecniche o in cotone
- ☐ Costume da bagno (utile anche per docce o fiumi)

Scarpe

- ☐ Scarpe da trekking leggere o scarponcini
- ☐ Sandali tecnici o da escursione
- ☐ Sneakers o scarpe chiuse comode
- ☐ Infradito o ciabatte per la doccia (facoltative)

Extra utili

- ☐ Detergente da viaggio per lavare a mano
- ☐ Filo per stendere e mollette
- ☐ Sacchetto per biancheria sporca

 **Suggerimento:** Scegli capi facili da lavare e ad asciugatura rapida. Evita i tessuti delicati o che si spiegazzano facilmente.