

ALLA XXXVII Giornata Mondiale della Gioventù **24 luglio – 8 agosto 2023 | Lisbona**

COSA PORTARE ALLA GMG:

- zaino da 40 a 70 lt o trolley medio-piccolo (ca 45x62x30)
- zainetto a spalla
- Bibbia

- accappatoio o asciugamano grande (in microfibra)
- asciugamano piccolo
- ciabatte (da doccia)
- costume (per la doccia)
- buste varie/sacchetti per roba sporca (si consiglia, per maggior praticità, di organizzare lo zaino a buste o divise per tipo di abbigliamento – tutte le t-shirt insieme, tutti i calzini insieme ecc – o divise per giorni di viaggio)

- beauty case (spazzolino, dentifricio, spazzola, doccia shampoo, deodorante, crema solare, doposole, tagliaunghie, rasoio e schiuma da barba, assorbenti)
- sapone per bucato
- salviette (ideali quelle per bimbi che vanno bene sia per le mani che per igiene intima)
- carta igienica e fazzoletti
- una mascherina FFP2

- pigiama estivo, mutande e calzini
- t-shirt, felpa o pile, pantaloni/pantaloncini (**consoni a luoghi di culto**)
- k-way e/o ombrello piccolo, cappello o bandana
- scarpe (usate e comode) e lacci di riserva

- sacco a pelo, cuscino e materassino o stuoino

- cellulare, caricabatterie (e un caricabatteria di scorta) oltre a una spina elettrica multipla o ciabatta
- radiolina fm (se non integrata nel cellulare)
- torcia e batterie di ricambio
- borraccia
- mollette, spago e spille da balia
- tutti i medicinali necessari ad uso personale, cerotti per vesciche
- piatto/posate/bicchiere (di plastica dura, lavabili)

- **DOCUMENTI (IMPRESCINDIBILI): carta d'identità valida o passaporto, patente di guida e tessera sanitaria. IMPORTANTE: PORTARE SIA GLI ORIGINALI DEI DOCUMENTI CHE UNA O DUE FOTOCOPIE DEGLI STESSI DA CONSERVARE IN UN LUOGO DIVERSO**
- Consigliato: certificato vaccinale aggiornato da richiedere, muniti di tessera sanitaria, al centro salute del proprio territorio e da conservare insieme ai documenti

- Ogni pellegrino porti un piccolo pensiero per la famiglia che lo accoglierà (ovviamente niente di deperibile o frantumabile durante il viaggio).