



Che bagaglio porto alla GMG?  
Cosa metterci dentro?

Ecco qui una lista delle cose che servono per la GMG:

## BAGAGLIO

Puoi scegliere se portare:

**1 valigia/trolley**

oppure **1 zaino grande da trekking**

A questo aggiungi **una sacca/zainetto piccolo da portare con te** (in pullman e negli spostamenti nelle città) per avere sempre a portata di mano gli oggetti che userai più spesso (portafogli, telefono, monete, ecc..). Ti consigliamo l'uso di un marsupio.

## PER DORMIRE

**Sacco a pelo + modulo o materassino gonfiabile** (NB. Solo due gonfiatori per gruppo m/f). Importante è scriverci sopra il nome e cognome. Il sacco a pelo e il modulo/materassino possono stare anche fuori dalla valigia/zaino.

## COSA PORTARE

- Portafogli con documento**
- soldi, bancomat e/o carta di credito o prepagata**
- tessera sanitaria**  
NON SCADUTI e soprattutto ORIGINALI (le fotocopie non bastano).
- Magliette, pantaloncini, un pantalone lungo, vestiti comodi per la notte...**  
È evidente che, per ogni oggetto o vestito, è consigliata la scelta del modello che sia fatto con il materiale più leggero possibile e con l'ingombro minore.  
**NB:** i vestiti potranno essere lavati a mano e messi ad asciugare. Consigliamo di non portare cambi per 13 giorni ma di lavare i capi indossati.

- Costume da bagno** (per la doccia all'aperto)
- K-way**
- Felpa/pile:** la sera della veglia si dormirà all'aperto. Potrebbe esserci una notevole escursione termica.
- Cappello**
- Ciabatte da doccia**
- Borraccia**
- Scarpe comode**
  
- Sapone per lavare i vestiti** (1 ogni 2/3 persone)
- Cuscino da viaggio**
- Filo e mollette** (per asciugare vestiti e sempre utili per legare cose)
- Materiale utile all'igiene personale**, ad esempio:  
**shampoo, bagnoschiuma, salviette umide, deodorante, dentifricio, spazzolino, pettine, assorbenti...**  
 Consigliamo: evitare grossi formati, ma accordarsi a gruppi di 2/3 per la condivisione di questi elementi. Il discorso si ripete per il phon, no piastre.
  
- Un paio di ciabatte elettriche per gruppo** (NB. L'attacco delle prese è di tipo tedesca/Shuko).
- Torcia elettrica** (meglio se frontale).
- Piccolo kit medico contenente farmaci personali indispensabili, crema solare, cerotti, autan..**
- Tappi per le orecchie** e volendo anche **maschera per gli occhi**.
- Smartphone, carica batterie, e powerbank:** non sempre si potrà ricaricare lo smartphone!
- Auricolari** (serviranno per determinate attività).
- Sacchetto per la biancheria sporca.**

## KIT DEL PELLEGRINO

Alla partenza riceverai sul pullman il Kit degli italiani, contenente il libretto e alcuni gadget della GMG e la T-shirt del gruppo di Parma.

## contatti

**Servizio Diocesano per la Pastorale Giovanile**  
 c/o Centro Pastorale Diocesano "Anna Truffelli"  
 Viale Solferino 25, Parma  
[pastoralegiovanilediparma@gmail.com](mailto:pastoralegiovanilediparma@gmail.com)  
[www.diocesi.parma.it/pastoralegiovanile](http://www.diocesi.parma.it/pastoralegiovanile)  
 social: #pastoralegiovanilediparma