



CONSIGLI PER IL CAMMINO DI SANTIAGO

Il cammino Primitivo

IL BAGAGLIO
TURISTICO

 **Domino**
experience

I CONSIGLI PER IL CAMMINO

ZAINO E ATTREZZATURA:

-**Zaino:** 30/40 litri donna mentre fino da 45 litri uomo.

Consiglio sempre di provare lo zaino prima di iniziare un cammino.

Va riempito tenendo nelle parti più esterne gli oggetti di uso più frequente.

L'attrezzatura che potrà servire durante la giornata sarà riposta nella parte superiore all'interno del comparto principale dello zaino o, se presente, nel tascone superiore. Lasceremo in fondo allo zaino l'equipaggiamento che servirà solo alla sera.

-**Coprizaino** (solitamente è integrato),

-**Bastoncini da trekking** (molto utili per salite ripide e discese).

RICORDA: Il peso dello zaino dovrà essere proporzionato al tuo peso. Da manuale potremmo caricare sulle spalle circa il 10% del peso corporeo. Per mia esperienza per le donne lo zaino dovrà pesare circa dai 6 ai 7,5 kg mentre per gli uomini fino a 8,5 kg. Ricordate che lo zaino da trekking da 40 L da vuoto pesa tra i 1,3 e 1,5 kg.



I CONSIGLI PER IL CAMMINO

ABBIGLIAMENTO:

- **Scarpe da trekking.** Non è necessario che la scarpa sia waterproof. Consiglio scarpe da trekking basse.
NON indossare mai scarpe appena acquistate. Ricordati inoltre di comprarle di almeno mezza misura più grande. E' buona norma tenere le unghie corte, soprattutto per evitare problemi nelle discese più lunghe. La scarpa perfetta? Non esiste, utilizza quella che per te è più comoda e adatta a lunghe distanze.
- **Il secondo paio di scarpe è facoltativo.** Consiglio maggiormente i sandali da trekking.
- **4 paia di calze tecniche** (NON in cotone che favorisce arrossamenti e vesciche).
- **1 giacca leggera con cappuccio** (per la sera e la mattina presto).
- **3 t-shirt tecniche e 2 maglie tecniche a maniche lunghe.**
- **1 pantalone tecnico** (da indossare).
- **Kway o poncho** (da definire prima della partenza in base alle previsioni)
- **Cappello o bandana** (può essere utile in caso di vento)



I CONSIGLI PER IL CAMMINO

KIT ZAINO:

- **Borraccia leggera/bottigliette** (almeno 1,5 litri di acqua).
- **Torcia frontale.**
- **Snack** (es. barrette) o **frutta secca** (partire sempre ben riforniti).
- **Magnesio e potassio** (ci aiutano nei momenti di stanchezza).
- **Crema solare e occhiali da sole.**
- **Power bank e carica batterie per cellulare.**
- **Credenziale.**
- **Filo e mollette per stendere i panni** (consigliato).
- **Documenti validi per l'espatrio, soldi contanti e carta di credito/debito.**
- **Sacco lenzuolo** (obbligatorio)



I CONSIGLI PER IL CAMMINO

PER CURA PERSONALE:

- **Beauty case** (Bagnoschiuma – meglio sapone di Marsiglia utile anche per lavare i panni in caso di necessità – Shampoo, balsamo, crema viso, spazzolino, dentifricio, pettine, pinzette, forbicine, salviette..).
- **Cerotti e compeed per vesciche.**
- **Medicine per mal di testa o dolori muscolari** (es. arnica, tachipirina...).
- **Sacchetti idrorepellenti** per inserire abbigliamento o oggetti bagnati (acquistabili su Amazon o Ikea).
- Piccolo **asciugamano o accappatoio in microfibra.**

ABBIGLIAMENTO PER LA SERA:

- 1 **maglia** a maniche lunghe o corte (dipende dalle previsioni).
- 1 **paio di pantaloni lunghi/pantacalze.**
- **Pigiama.**
- **Mutande e calzetti.**
- **Ciabatte** (leggere come peso).

