

CONSIGLI PER IL  
**GRAN TOUR DEI RIFUGI**



# CONSIGLI PER IL CAMMINO

## ZAINO E ATTREZZATURA:

-**Zaino** 30/40 litri donna mentre fino da 40/50 litri per 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.*



# CONSIGLI PER IL CAMMINO

## ABBIGLIAMENTO:

### **-Scarpe con suola scolpita (Possibilmente impermeabili).**

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.

### **-3 paia di calze tecniche** (NON in cotone che favoriscono arrossamenti e vesciche).

### **-1 giacca con cappuccio** (per la sera e la mattina presto).

### **-2 t-shirt tecniche e 2 maglie termiche a maniche lunghe.**

### **-1 pile.**

### **-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)



# CONSIGLI PER IL CAMMINO

## KIT ZAINO E CAMERA:

- **Borraccia/bottigliette** (1,5 litri)
- **Sacco lenzuolo** (obbligatorio). E' possibile noleggiarlo ad ogni rifugio.
- **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.**
- **Filo e mollette per stendere i panni (consigliato).**
- **Documento di identità**



# 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, 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 e/o oggetti bagnati (acquistabili su Amazon o Ikea).
- **Asciugamano per doccia e/o accappatoio** (NON PRESENTI IN RIFUGIO)

## ABBIGLIAMENTO PER LA SERA:

- **Pigiama.**
- **Mutande e calzetti.**
- **Ciabatte** (leggere come peso).

