



IL CAMMINO DEI BORGHI SILENTI

CONSIGLI PER 4 GIORNI DI CAMMINO



I CONSIGLI PER 4 GIORNI DI 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.



I CONSIGLI PER 4 GIORNI DI CAMMINO

ABBIGLIAMENTO:

-**Scarpe da trekking** con suola scolpita.

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. Vanno bene sia gli scarponcini che le scarpe basse purchè siano da trekking.

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

-**1 giacca con cappuccio.**

-**3 t-shirt tecniche** (+1 addosso).

-**1 maglia termica 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 4 GIORNI DI CAMMINO

KIT ZAINO:

- **Borraccia/bottigliette** (almeno 1,5 litri). **L'ACQUA NON E' SEMPRE PRESENTE SUL SENTIERO.**
- **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** (opzionale)
- **Documenti e soldi contanti** (per le strutture che non accettano pagamenti con bancomat)



I CONSIGLI PER 4 GIORNI DI 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, brufen..).
- **Sacchetti idrorepellenti** per inserire abbigliamento o oggetti bagnati
- **Asciugamano in microfibra.**

ABBIGLIAMENTO PER B&B/AGRITURISMO:

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

