



## TRA I MONTI

- Zaino, comodo, leggero e regolabile 30 litri. Tutto quello che ti serve deve entrare qui. Meglio se con coprizaino per la pioggia (\*si può acquistare anche separatamente)
- Scarpe da trekking comode e già indossate per evitare vesciche (al meno 50 km). Nel caso abiate problemi con le caviglie o qualche chilo di più valutate la possibilità di una scarpa alta.
- Bastoncini da trekking. \*Solo per chi ha problemi articolari. Io comunque ne porterò un paio nel caso qualcuno ne avesse bisogno
- Ciabatte di plastica leggere tipo zoccolo. Dopo una giornata di cammino vi sembrerà il miglior acquisto della vostra vita.
- 2/3 magliette tecniche a manica corta (di quelle sportive che permettono la traspirazione e asciugano velocemente)
- Una maglietta lunga
- Una felpa o pile
- Una giacca a vento impermeabile.
- Due paia di pantaloni di cui uno da trekking
- Un pantaloncino corto
- Tre paia di mutande
- Tre paia di calzini tecniche da trekking (senza cuciture, traspirante e che asciughino velocemente)
- Ombrello piccolo
- Poncho o kway
- Sacco a pelo leggero e compatto (nel ns. caso non sarà necessario nei ns. ostelli)
- Un asciugamano in microfibra
- Articoli per l'igiene personale
- Una torcia (meglio se frontale)
- Cappello e crema solare
- Borraccia
- Sapone di marsiglia
- CI
- Carta sanitaria europea (se applicabile)
- Credenziali del pellegrino per ottenere la Compostela
- Occhiali da sole
- Sachetti di plastica per proteggere tutto dentro lo zaino
- Medicamenti personali
- Cellulare/caricabatterie/power bank (\*io ne porterò un paio)
- Tappi per le orecchie
- Fazzoletti carta igienica
- GPS. Lo porterò io
- Kit di pronto soccorso base. Lo porterò io
- Kir riparazioni. Lo porterò io