

Consigliamo vivamente di leggere con molta attenzione il presente vademecum.

IL BAGAGLIO

per il nostro Cammino di Santiago

ogni cosa, anche se piccola, ha un "peso" che bisognerà portarsi addosso, quindi solo l'essenziale.

Prima di partire preparare tutto ciò che pensate di portare e suddividerlo in:

<p>Indispensabile</p> <h1>LE SCARPE</h1> <p>e i calzini</p> <p>Per il Cammino di Santiago la scarpa e i calzini sono fondamentali e vanno scelti con criterio e saggezza al fine di evitare brutte sorprese</p>	<p>Scarpe da trekking leggero (Hiking speed) per il Cammino si consiglia di usare questo tipo di scarpe e di "rodarle" con largo anticipo</p> <p>Scarpe da Camminata-Corsa (Running) in sostituzione o da alternare durante il Cammino</p> <p>Sandali da alternare alla scarpa in caso di "piede caldo"</p> <p>Infradito o ciabatte per la sera e il riposo</p> <p>Calzini consigliati sono quelli tecnici da trekking, senza cuciture e rinforzati nei punti dove più facilmente si formano le vesciche</p>
---	---

Per i nostri giorni di cammino serviranno uno zaino e un borsone-trolley.

Cosa portare e mettere nello zaino e nel borsone? Ecco alcuni consigli per il necessario.

<p>Necessario per il Cammino</p> <h1>LO ZAINO</h1> <p>e il suo contenuto (max 8 Kg)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Dovrà essere molto pratico e resistente, meglio tecnico e antisudore, max 30/32 litri• <u>Cappello</u> sia per riparare dal sole che dalla pioggia• <u>Borraccia o bottiglia</u> da ½ litro è sufficiente• <u>Occhiali da sole</u>• <u>Piccolo Kit di pronto soccorso</u>. Basta il necessario con i medicinali personali e generici, antidolorifici e antipiretici, kit per le vesciche (saranno fornite indicazioni)• <u>Mantella, KW o similare in caso di pioggia</u>• <u>Busta o contenitore impermeabile</u> per documenti e altro• <u>Utile, necessario, pratico</u> per ognuno (senza esagerare)
---	---

<h1>TROLLEY o BORSONE</h1> <p>MEDIO-PICCOLO</p> <p>Misure simili a quelli usati per i voli max 23/25 Kg. Lo porterà il pullman nei primi giorni e un servizio trasporto in Galizia In aereo andrà in stiva</p>	<ul style="list-style-type: none">• Dovrà essere resistente, maneggevole e possibilmente leggero per gli spostamenti previsti nel viaggio• Portare un abbigliamento comodo ed essenziale, tecnico, facilmente asciugabile per i giorni di cammino: magliette e pantaloni corti o lunghi, biancheria intima• Scarpe di ricambio (più leggere, anche sandali), felpa in caso di serate più fredde, abbigliamento per le città ma senza esagerare con la quantità• Ciabatte infradito per la doccia e per la sera, spago e mollette (o spille da balia grosse) per stendere la biancheria, sapone liquido per il bucato
---	---

<p>Facoltativo... ma non troppo</p>	<ul style="list-style-type: none">• Bastoni da trekking da portare nel bagaglio in stiva• Crema solare, crema idratante ecc.• Macchina fotografica• Guida del Cammino (quello che serve sarà fornito)• Spunti di riflessioni personali• Taccuino per appunti• Un asciugamani medio e il costume da bagno
--	--

<p>Documenti e soldi</p> <p>meglio portarli in un marsupio a parte</p>	<ul style="list-style-type: none">• Carta di Identità (non quella rinnovata con il timbro) o Passaporto in corso di validità• Tessera sanitaria• Cellulare
---	--

Nota: per le scarpe e altri particolari dettagli, meglio chiedere informazioni prima di acquistare.