

# Cosa portare nello zaino lungo la Via Francigena

(da usare come memorandum quando si prepara lo zaino)

Ecco i nostri consigli per un viaggio nella bella stagione:

- zaino (capienza sui 40-50 litri, meglio con lo schienale anatomico e il cinturone imbottito)
- copri-zaino
- scarponcini da trekking (comodi e collaudati, alti alla caviglia)
- sandali da riposo, utili anche per i tratti d'asfalto e per fare la doccia
- un pile leggero, uno un po' più pesante (anche durante l'estate i due pile servono solo come cambio in caso di pioggia)
- un cappellino da sole
- giacca a vento impermeabile o mantella
- pantaloni lunghi da trekking (in poliammide o altro tessuto leggerissimo)
- pantaloni corti (o altro paio di pantaloni lunghi divisibili)
- pigiama o tuta per dormire
- 3 paia di mutande
- 2 magliette "tecniche" traspiranti, in lana merinos leggera o poliestere
- una maglietta in cotone
- 3 paia di calze da trekking antivescica
- costume da bagno (lungo alcune tappe si incontrano le terme)
- sacco lenzuolo o sacco a pelo leggero
- asciugamano tecnico
- lampada frontale
- borraccia da 1 litro o sacca d'acqua tipo "camel bak"
- occhiali da sole
- crema solare
- medicinali
- busta igiene personale con sapone di marsiglia (va bene per corpo e bucato), shampoo, spazzolino e dentifricio
- fazzoletti di carta
- fazzoletti umidi per igiene personale
- buste di plastica (per rifiuti, panni sporchi, e per proteggere il contenuto dello zaino in caso di pioggia)
- tappi per le orecchie (se avete problemi ad addormentarvi, i "roncadores" non mancano mai negli ostelli)
- spille da balia grandi per stendere i panni allo zaino
- ago e filo
- coltellino multiuso

## **Facoltativi:**

- macchina fotografica e caricatore
- telefono e caricatore
- materassino leggero
- bastoncini telescopici

Uno zaino da 40 litri riempito con indumenti tecnici secondo la lista indicata deve pesare circa 7 kg, esclusa l'acqua. Vi consigliamo di fare tutto il possibile per ridurre al massimo il peso dello zaino, che è la principale causa di eventuali problemi a gambe, piedi e schiena. Uscire di casa pronti per camminare: scarponcini ai piedi e zaino in spalla, abiti leggeri indosso.