



VIA
FRANCIGENA

road to Rome

Cultural route
of the Council of Europe
Itinéraire culturel
du Conseil de l'Europe

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

EUROPEAN ASSOCIATION

20

years

La lista consigliata per lo zaino

- copri zaino
- zainetto ultraleggero per la sera
- scarpe o scarponcini da trekking
- sandali da trekking
- 2 pile leggeri
- cappellino da sole (se viaggiate durante l'inverno, o se percorrete il Passo del Gran San Bernardo anche in estate, portate anche cappello di lana o pile, e guanti)
- giacca a vento impermeabile
- pantaloni lunghi da trekking (meglio divisibili)
- pantaloni corti da trekking
- pantaloncini corti del pigiama
- 3 paia di mutande in tessuto sintetico
- per le signore: 2 reggiseni
- 2 magliette tecniche traspiranti, in poliestere o lana merinos leggera (per il passo del Gran San Bernardo almeno una maglia intima termica)
- 1 maglietta in cotone
- 3 paia di calze da trekking anti-vescica
- asciugamano tecnico
- lampada frontale
- borraccia da 1 lt o sacca d'acqua da zaino da 2 lt
- occhiali da sole

- crema solare
- medicinali
- busta igiene personale con sapone di Marsiglia
- shampoo, spazzolino e dentifricio
- fazzoletti di carta
- buste di plastica (per rifiuti, panni sporchi e per proteggere i vestiti in caso di pioggia)
- spille da balia grandi per stendere i panni allo zaino
- ago e filo
- telefono e caricatore

Facoltativi:

- bastoncini telescopici (caldamente consigliati lungo i tratti montani)
- coltellino multiuso
- batteria esterna per smartphone