

## ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO CAMMINO COMUNITA' VANOI

La scelta dell'equipaggiamento è condizionata dal fatto che ogni oggetto, ogni indumento ha un peso, magari modesto, ma che complessivamente contribuisce a produrre un carico che la schiena deve sostenere.

Il bagaglio deve essere costituito solamente da ciò che si ritiene veramente indispensabile. Il peso ideale è di 7/8 kg. Per le persone di costituzione leggera questi pesi vanno ovviamente diminuiti. In ogni caso non stiamo via un mese e non dobbiamo fare delle sfilate di moda e non andiamo in crociera.

L'elenco che segue è indicativo

<b>Zaino</b>	40/60 litri circa. Preferire zaini con tasche esterne. Indispensabile il coprizona per la pioggia. Considerato che faremo 7 tappe e si dormono via solo 6 notti basta uno zaino piccolo.
<b>Sacco a pelo</b>	In piumino. Comunque sia, deve essere leggero (sotto 1 kg). Nel nostro caso, se si usano i B&B, il sacco a pelo diventa inutile. Ad ogni modo c'è il lenzuolo sacco, leggerissimo, che costa sui 25€ e può essere portato con sé, se uno è schizzinoso nell'usare letti altrui.
<b>Scarpe</b>	Un paio da trekking, di tipologia adatta alla stagione. Un secondo paio leggere tipo quelle da corsa; in alternativa un paio di sandali da trekking (io li uso come calzatura principale). Attenzione, non usare scarpe nuove perché i piedi ne risentono.
<b>Ciabatte</b>	In gomma, per la doccia e per far stare i piedi il più possibile all'aria durante i momenti di riposo. Se ne può fare a meno se si hanno i sandali impermeabili
<b>Giacca leggera</b>	In materiale impermeabile e, per quanto possibile, traspirante
<b>Mantella o poncio</b>	In caso di pioggia insistente è opportuno avere anche un poncio antipioggia per ripararci e tenere il corpo e lo zaino asciutti. In ogni caso vediamo di capire il meteo cosa propone.
<b>Pantaloni</b>	1 paio lunghi, 1 paio corti. Si trovano modelli leggerissimi, facilmente lavabili, abbastanza robusti. Io consiglio di usare i corti per camminare e alla sera, dopo la doccia, eventualmente usare quelli lunghi.
<b>Calze</b>	2 o 3, senza cuciture, traspiranti, specifiche per trekking
<b>Felpa</b>	Una leggera, in pile. Le serate di ottobre potrebbero essere fredde ma non stiamo andando verso il Polo Nord, quindi basta una felpetta leggera.
<b>Mutande, magliette</b>	2 o 3 ognuno. Ne esistono in materiali (microfibra) che riducono al minimo la permanenza di sudore sulla pelle e asciugano in fretta. Dato che le tappe sono corte, sicuramente ci resta il tempo per lavarci mutande e canottiere. Quindi non occorre portarci dietro l'intero guardaroba che abbiamo a casa
<b>Capello</b>	Uno per il sole (o bandana).
<b>Borraccia</b>	In materiale leggero e termica che fa la funzione di bottiglietta d'acqua. Durante le tappe troveremo sempre dei posti per caricare l'acqua
<b>Asciugamani</b>	Quelli in cotone a nido d'ape assorbono bene e occupano poco posto. Si trovano anche pezze in microfibra 40x40 di poco costo. Come detto per il sacco a pelo, se si sceglie la soluzione B&B problemi non ce ne sono perché vengono forniti dalle strutture.
<b>Set pulizia</b>	Per igiene personale e per lavare biancheria. Propendo per un paio di piccoli contenitori dove mettere lo shampoo e la doccia. Spazzolino con manico

	componibile e naturalmente dentifricio.
<b>Set per medicazione</b>	Benda elastica, cerotti normali e soprattutto quelli speciali per vesciche (Compeed), antidolorifico, antinfiammatorio, crema per la protezione dei piedi, Mercurocromo o Betadine, aghi sterili per le vesciche, bisturi monouso, crema scottature. <b>Comunque, dato che non andiamo nel terzo mondo, tutto questo si può comprare lungo il cammino soltanto se serve.</b>
<b>Sacchetti</b>	Servono per suddividere nello zaino i vari indumenti. Le mutande con le magliette e i calzetti su uno, poi i pantaloni con la felpa... O per la roba sporca.
<b>Penna, quaderno</b>	Se si vuole scrivere un diario, prendere appunti. Il quaderno verrà fornito dall'ecomuseo
<b>Macchina fotografica/telefonino</b>	Come si fa a rinunciare a qualche foto ricordo?
<b>Occhiali</b>	Da sole e (eventualmente) da vista
<b>Bastone telescopico</b>	Per alleggerire il carico sulla schiena, specialmente in salita e in discesa. Sono utili almeno per la prima tappa dove ci sono parecchi sali e scendi
<b>Marsupio</b>	può essere utile per alloggiare portafogli, cartine, spiccioli, telefonino