

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> <h3>LE SCARPE e i calzini</h3> <p>Per il Cammino di Santiago le scarpe e i calzini sono fondamentali e vanno scelti con criterio e saggezza al fine di evitare brutte sorprese</p>	<ul style="list-style-type: none">• Scarpe da trekking leggero (Hiking speed) per il cammino è consigliata questa tipologia di scarpe, meglio in Goretex o similare• Scarpe da Camminata-Corsa (Running) in sostituzione o da alternare durante il cammino• Sandali da trekking, da alternare alla scarpa chiusa in caso di "piede caldo"• Infradito o ciabatte per la sera e il riposo• Calzini, consigliati quelli tecnici da trekking, senza cuciture e rinforzati nei punti dove più facilmente si formano le vesciche
---	---

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> <h3>LO ZAINO e il suo contenuto (max 8 Kg)</h3>	<ul style="list-style-type: none">• Dovrà essere molto pratico e resistente, meglio tecnico e antisudore, max 30/32 litri• Cappello sia per riparare dal sole che dalla pioggia• Borraccia o bottiglia da ½ litro è sufficiente• Occhiali da sole• Piccolo Kit di pronto soccorso. Basta il necessario con i medicinali personali e generici, antidolorifici e antipiretici, kit per le vesciche (saranno fornite indicazioni)• Mantella antipioggia o similare• Busta o contenitore impermeabile per documenti e altro• Utile, necessario, pratico per ognuno (senza esagerare)
---	---

<h3>TROLLEY o BORSONE MEDIO-PICCOLO</h3> <p>Misure simili a quelli usati per i voli max 23/25 Kg. Lo porterà il pullman nei primi giorni (se previsto nel programma) 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 i numerosi spostamenti previsti nel viaggio• Portare un abbigliamento comodo ed essenziale, tecnico, facilmente asciugabile per i giorni di cammino: magliette e pantaloni corti e/o lunghi, biancheria intima• Scarpe di ricambio, 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">• Bastoncini da trekking da sistemare nel bagaglio in stiva• Un coltellino• Creme protettive, solari, idratanti, lenitive ecc.• Per la 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>consigliato portarli in un marsupio a parte</p>	<ul style="list-style-type: none">• Carta di Identità o Passaporto in corso di validità• Tessera sanitaria• Cellulare
--	---

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