

Nello zaino cosa mettiamo ? noi stessi !

Zaino da 50 litri o meno e coprizaino impermeabile

Sacco a pelo più o meno caldo, dipende dalla stagione

(materassino di tipo thermarest leggero autogonfiante o stuoia da 2cm di spessore)

cuscino gonfiabile

3 paia calze corte (estive o invernali) tecniche da trekking senza cuciture

3 mutande, meglio tecniche, asciugano prima

2 magliette manica corta, 1 senza maniche e 1 maniche lunghe, in sintetico

1 pile o una felpa, meglio se con cerniera apribile

1 paio pantaloni lunghi

2 pantaloncini corti

1 camicia maniche lunghe o corte, secondo la stagione

1 gilet senza maniche con molte tasche

1 giacca a vento leggera impermeabile traspirante e relativi pantaloni impermeabili

(ghette per il fango e la pioggia)

1 asciugamano grande ed uno medio in microfibra

sandali in plastica per doccia o le crocks molto comode anche per le uscite a cena

1 cappello a falda larga

occhiali da sole

foulard per la gola

1 borraccia

5 metri di corda di plastica

10 spille da balia o becchi per stendere la biancheria

1 tubo di detersivo liquido tipo genie, rei o henkel

1 coltellino multiuso

1 torcia a led, meglio frontale

(macchina fotografica e caricabatterie)

1 Quadernetto appunti con relativa penna

2 fazzoletti di cotone

Forbicine per unghie, peli, ecc

Spazzolino

Dentifricio

docciashampoo

Pettine o spazzola

Rasoi usa e getta

1 rotolo carta igienica

tappi per le orecchie

accendino

Tessera sanitaria o modello E 111

Credenziale

Carta di credito

Documento identità

tubetto paracetamol efferalgan solubile

tubetto multivitamine solubile

cerotti di varie misure

prep od altra crema idratante

SCARPE low o mid, goretex, suola in vibram, di una misura in più

Ombrellino per piogge improvvise

bastone da cammino

posate e tazza

borsa o marsupio per metterci tutte le cose che bisogna sempre portare con sé anche a fare la doccia, a scampo di equivoci... mani lunghe ce ne sono ovunque.

un libro di viaggio

musica per la notte...

descrittivo percorso ed albergues