

EQUIPAGGIAMENTO (dipende dalla stagione e dall'esperienza di ognuno, ma anche dalla durata e dal portafogli)

ZAINO : tra i 40 ed i 50 litri, con tasche esterne ampie (due laterali ed una posteriore) per metterci quello che serve sempre durante la marcia; con bretelle ben imbottite sulle spalle a protezione dei tendini del collo; con dorso ben aerato tipo Deuter o altro (capirete il perché quando sarete sudati ed il venticello vi causa bronchite); con cinghie sopra (per il materassino autogonfiante o la stuoia di spugna o altro); con fascia ventrale imbottita e spazio per riporre macchina fotografica e telefono o per la borraccia; con cinghie laterali (per bastoncini o altro); coprizaino impermeabile, meglio se staccato. Lo zaino, come le scarpe, deve calzare bene, appoggiandosi alla vita ed alle anche, e meno sulle spalle. Provate ad indossarlo senza stringere gli spillacci e le cinghie: prima stringete la cinghia ventrale, tirate poi gli spillacci e regolate infine le cinghiette tra zaino e spillacci a vostra guisa e provate a camminare. Deve fare tutt'uno con il corpo e si regolano le cinghiette in salita e discesa.

BASTONE o Bastoncini : due bastoni da marcia riducono del 40% il peso sulle spalle, ma il ticchettio e la velocità imposta non mi piacciono molto... allora ne uso uno solo all'antica, di buon legno di frassino o noce. Serve per tener lontano i cani italiani, francesi e galiziani, di città e di montagna...in Spagna pare che non ce ne siano.

SACCO A PELO : **estivo leggero**, costano niente, di quelli da supermercato a 7€, o un saccoletto di cotone (per i fashion, di seta da paracadute), se prevedete di dormire sempre in albergue (ci sono le coperte, se fa freddo; ma attenzione, sono lì da secoli e ci dormono dentro tutti, che siano sporchi o puliti, e spesso si muovono "da sole"...); **più caldo** e con un coprisacco impermeabile, se pensate di dormire in tendina o all'aperto, per temperature fra +5 e +15, e questo in estate! se primavera od autunno, prendetene uno bello imbottito caldo ed una tuta per dormire!

SCARPE : a) un paio di scarpe impermeabili, usate spesso, da marcia (raid o trekking) basse (low) o medie (mid) in estate e su terreno non troppo fangoso, con una suola abbastanza rigida (Vibram) e che assicurino una buona presa su roccia e strade lastricate, anche in caso di pioggia; unite delle ghette in altre stagioni e terreni fangosi ed inondati; devono essere leggere e che asciugano in fretta, con suola ammortizzante interna amovibile e lavabile, di almeno un numero più grandi, perché lo sforzo gonfia i piedi ed il calore e lo sfregamento formano le bolle (io calzo una misura e mezza in più). La punta deve essere larga per impedire che il ditone ed il ditino tocchino, provocando rottura e perdita unghia. Le marche migliori sono Meindl, Scarpa, la Sportiva; tutte le altre si equivalgono e comunque **dipende dal cammino che fate**, anche delle normali scarpe da tennis vanno bene per l'estate.

b) Un paio di sandali, se preferite camminare a piedi liberi, si suda meno, ma si formano più calli ed i sassolini rompono le scatole; il piede si allarga ed avrete difficoltà a calzare scarpe normali strette, poi.

c) le finto crocks cinesi di plastica, leggere e comode, per la doccia, il riposo, la spiaggia, la visita turistica, la cena ed in più impediscono la formazione dei calli.

ABBIGLIAMENTO : per i giorni di pioggia e freddo: una maglietta in poliestere sotto (meglio se ne avete una a maniche lunghe per il freddo pungente ed una a maniche corte per le mattinate fredde o per i giorni di pioggia), un pile caldo sopra, se fa davvero freddo o una giacca a vento impermeabile doppia sfoderabile. La mantellina antipioggia se volete anche coprire lo zaino (ma svolazza ovunque e non mi piace), oppure un buon ombrello robusto, senza stare lì a mettere e togliere lo zaino per indossare la giacca a vento etc etc pero' abbinato al copri zaino impermeabile, perché lo zaino la prende tutta... optional: dei copripantaloni tipo tuta sportiva, leggeri ed impermeabili con cerniera per aprirli al massimo ed indossarli senza togliere le scarpe (da unire alla giacca a vento come protezione pioggia, invece della mantellina); dei pantaloni lunghi leggeri, calze pesanti.

Per i giorni normali o caldi: 2 magliette di sintetico (meglio) mezze maniche ed una senza maniche, due calzoncini corti leggeri e che si lavano ed asciugano in fretta, tre slip (o uno solo, se usate i calzoncini con retina interna), tre paia di **calze**, semplici o doppie, che si adattino bene al vostro piede, per evitare sfregamenti con la scarpa, che asciughino in fretta, senza cuciture: sta a voi vedere e provare, è una cosa molto importante!.

MATERIALE SPICCIOLO : Cappello a falda larga; foulard per i giorni di vento e polvere, per proteggere la gola dal freddo, per difendersi dai moscerini vari; occhiali da sole; tappi per le orecchie (utilissimi per poter dormire negli albergues); lampada frontale per la notte; 2 borracce o simili (ad es. le bottiglie di plastica dura della sanpellegrino) per almeno un litro d'acqua sempre disponibile (bere spesso evita le tendiniti!); coltello tipo Laguiole o svizzero, forchetta e cucchiaio e tazza; quaderno e biro; macchina foto e caricabatteria; soldi, credenziale, documenti, carta di credito, modulo sanitario europeo E111, descrittivo del percorso e lista di albergues (queste ultime cose in una busta stagna a prova d'acqua o in una borsa marsupio da portare sempre con sé, anche in bagno, perché girano certi tipi nei rifugi e fuori, e se vi rubano lo zaino o ci mettono le mani dentro, almeno salvate soldi e documenti personali!). Sacchetti di plastica speciale che non sfrigola (li vende decathlon) per metterci le cose, anche la biancheria sporca, e proteggerle dalla pioggia; un accendino; liquido in tubo tipo Genie, Rei o Henkel per lavare a freddo; becchi e cordino per stendere;

TOILETTE : sapone, portasapone, spazzolino, dentifricio, doccia-shampoo, spazzola o pettine, 1 asciugamano piccolo (piedi), 1 medio (faccia), 1 grande (corpo), di fibra, assorbenti e che asciugano velocemente, carta igienica, rasoi gettabili, crema Prep antitutto, un tubo di paracetamol solubile (combatte anche il dolore alle gambe, favorendo circolazione e non fa i danni dell'aspirina), delle multivitamine da sciogliere nell'acqua della borraccia. Un pacchetto di cerotti (non usate i compeed sulle bolle! ma piuttosto mettete un bel cerotto sui punti di frizione dove sapete che si formeranno le bolle: la frizione se la prenderà il cerotto e non il vostro piede!), disinfettante

(betadine), ago e filo, antisettici, antidiarreiici: tutto ciò lo troverete nei botiquin = scatole crocerossa dei rifugi). Crema per i piedi e per massaggiare i muscoli tipo Arnicon, fazzolettini di carta, forbicine sempre utili!

OPTIONALS per chi va in autonomia completa : tendina monotelo (1kg) o telo plastico 2,5 m x 2,5m per dormire fuori; una zanzariera (con dei cordini per legarla agli alberi o alle brande) per combattere mosche e zanzare fastidiose che impediscono di fare la siesta e dormire; materassino (tipo thermarest) leggero autogonfiante o stuoia da 3cm di spessore (se non ne trovate, incollatene due sovrapposte) per sedersi, sdraiarsi, dormire nei polideportivos o arrotolata per servire da cuscino, perché non ce n'è quasi mai! Un cuscino leggero gonfiabile, a collare, anche per i viaggi. Fornellino campingaz e gavetta-popote, se volete cucinare per risparmiare là dove non c'è la cucina o non funziona o è stata svuotata dall'incaricato che non vuole pulire al mattino, pepe, sale, dadi, olio.

un libro di viaggio...musica per la notte...

Buon cammino, flavio vandoni