

## Lista delle cose da mettere nello zaino per fare il Cammino Celeste d'estate

(io ho fatto il Cammino Celeste dal 7 al 14 luglio 2019)

### ABBIGLIAMENTO

- Mutande: n° 1 tecniche per camminare n° 1 normale per la sera/notte
- Calzini: n° 3 (nuovi e buoni per camminare)
- Maglie tecniche per camminare: n° 1 maniche corte e n° 1 maniche lunghe
- Polo, maglietta o camicia per la sera: n° 1
- N° 1 T-shirt maniche lunghe - pigiama
- Pantaloni corti: n° 1 per camminare e n° 1 normale per la sera
- Pantaloni lunghi: n° 1
- Pile/felpa: n° 1
- Poncio anti-pioggia
- Giacca anti-vento e che ripara un po' dalla pioggia
- Giacca anti-vento leggerissima pieghevole
- Piumino leggerissimo (gilet senza maniche)
- Cappello/berretto per il sole
- Scarpe da trekking (con soletta di ricambio o aggiunta)
- Ciabatte infradito per la doccia (leggere)
- Sandali per la sera (o forse per camminare)
- Ombrellino piccolo pieghevole

### ACCESSORI

- Zaino 40/50 litri
- Occhiali da sole
- Forbicine/coltellino svizzero multiuso
- Marsupio
- Sacchetti di plastica per suddivisione in zaino
- Torcia da testa (frontale)
- Borraccia
- Cellulare/carica batteria extra
- Asciugamano in microfibra
- Sacco lenzuolo
- Federa cuscino
- Bastoncini telescopici
- Tergi-sudore (o polsini, o bandana, o salvietta in microfibra...)
- Sacchetti impermeabili per mettere telefono, portafoglio e cose varie, se piove
- Una piccola tazza in plastica per bere

### FARMACIA/IGIENE

- Betadine
- Vasellina/Crema Bepanthenol
- Tachipirina/Efferalgan/Oki
- Antibiotico ad ampio spettro
- Voltaren o Lasonil
- Eventuali farmaci personali
- Garza grassa
- Nastro adesivo garzato (rocchetto)
- Compresse garza
- Cerotti Compeed
- Integratori magnesio/potassio/creatina
- Crema solare
- Spazzolino/dentifricio
- Shampoo-doccia 100 ml
- Sapone di Marsiglia liquido
- Un po' di cotone idrofilo
- Qualche cotton-fioc per le orecchie
- 2/3 pacchetti di fazzoletti da naso di carta
- Ago e filo
- Tappi per le orecchie, per dormire

### DOCUMENTI/CARTE PAGAMENTO/CONTANTI

- Carta identità
- Bancomat/Carta di credito
- Credenziale
- Guida del Cammino
- Contanti: calcolare circa 50,00 € al giorno (più il viaggio)