

# LO ZAINO “PERFETTO”

## PELLEGRINAGGIO ASSISI – LORETO

### “FRATELLI TUTTI NELLA CASA COMUNE”



*In ogni cosa la perfezione è raggiunta non quando non c'è più nulla da aggiungere ma quando non c'è più niente da eliminare (Antoine De Saint Exupery)*

Se per la prima volta affronti un pellegrinaggio, il decidere cosa mettere nello zaino potrebbe non sembrarti semplice, tuttavia sarà un utile e divertente esercizio sia di tecnica, sia di scoperta di te stesso.

Prima di acquistare qualsiasi oggetto è utile informarsi e capire le proprie reali esigenze: cerca il consiglio di amici esperti, valuta l'offerta commerciale e scegli con la tua testa.

La regola è **ESSENZIALITÀ**: tutto ciò che ti serve dovrai trasportarlo sulle tue spalle.

Verifica di non mettere nello zaino un peso eccessivo (circa 6 kg al massimo)

Ti consigliamo queste cose da portare con te, comprensive dell'abbigliamento indossato:

- Zaino: capienza circa 40 litri, ricordando che più lo zaino è piccolo e meno lo si può riempire!
- Sacco a pelo leggero o sacco lenzuolo.

- **Materassino.** Ne esistono principalmente di 2 tipologie: pieghevoli/ arrotolabili (molto leggeri ma ingombranti e basso comfort) e gonfiabili (maggior comfort, meno ingombranti ma più pesanti).
- **Torcia elettrica** (va bene anche la torcia del cellulare o una torcia frontale).
- **Borraccia** (per un totale di almeno 2 litri).
- **Poncho impermeabile:** se non copre lo zaino prevedere anche un copri zaino impermeabile.
- **Giacca antivento/antipioggia k-way.**
- **1 pantalone corto.**
- **1 pantalone lungo** (utili quelli con cerniera lampo per trasformarlo in corto)
- **1 maglia in pile.**
- **3 magliette a maniche corte.** (Possono essere comode in microfibra per la rapida asciugatura e leggerezza).
- **3 capi di biancheria intima.**
- **3 calze da trekking.**
- **Maglia e pantaloni per la notte.**
- **1 telo doccia.** Anche questo può essere comodo in microfibra.
- **Ciabatte o sandali o scarpe leggere per fine tappa**
- **1 copricapo.** (cappello a falde larghe o cappellino o bandana).
- **Pulizia personale** (esempio: kit da 100 ml bagnoschiuma e shampoo, sapone per lavare gli indumenti, dentifricio, spazzolino, deodorante).
- **Primo pronto soccorso:** dipende dalle esigenze personali e dai medicinali di uso quotidiano o frequente. Si consigliano cerotti normali e per le vesciche, ago e filo, pinzette, un po' di disinfettante.
- **Kit bucato:** corda sottile, mollette o spille da balia.
- **Documenti, soldi, tessera sanitaria.**
- **Occhiali da sole.**
- **Crema solare.**
- **Carta e penna.**
- **SCARPE:** argomento personalissimo. C'è chi ha bisogno di scarponi alti che proteggano le caviglie dalle storte, chi si trova meglio con quelle basse, chi con scarpe in goretex. Si consigliano modelli da trekking con suola scolpita e non liscia come nelle scarpe da ginnastica.

È indispensabile collaudare le scarpe con le quali intendi affrontare il pellegrinaggio: non partire mai senza averle usate per un buon numero di chilometri!