

Cosa portare in trekking/pellegrinaggio?

Di Manuela Pucci

Ecco cosa porto io (**donna**):

Viaggio in macchina

Borsa contenente:

- Un cambio completo compreso intimo e scarpe (se serve, al ritorno, sarà gelido ma asciutto!)
- Coperta di pile
- Vestiario **già addosso**, pronti per partire a piedi

Viaggio a piedi:

- Nello scegliere qualsiasi cosa privilegio:
 - 1) La versatilità di utilizzo (uno solo che serva per più cose),
 - 2) Il peso (il tutto si deve portare sulle spalle!),
 - 3) Il volume (nell'ordine)

Una piccola borsa a tracolla in cui tenere portafoglio, cellulare ed altro di pronto accesso (occhiali da sole, medicinali, burro cacao), tutto in una busta di plastica protettiva antipioggia.

Nello zaino:

- Acqua
- Qualcosa da mangiare
- Magliette/canottiera/reggiseno (una per camminare, una per la sera dopo la doccia e per dormire)
- Pantaloni/mutandine (uno per dormire ma che serve come ricambio se quello del giorno non fosse ancora asciutto)
- Guanti
- Scarpe da tennis/calzettoni (possibilmente in gore-tex impermeabili e un paio di calzettoni come ricambio, è meglio siano leggeri, anche di cotone vanno bene, e senza cuciture per evitare bolle)
- Ciabatte (in foto, da pioggia, per la doccia e per la notte; pesano nulla e stanno fuori dallo zaino)
- Mantella e berretto con visiera (protegge gli occhi quando piove e non fa bagnare troppo i capelli)
- (Kway o antivento da usare anche per la sera se freddo; io non lo porto)
- Pile (uno leggero, meglio se micro-pile, da mettere se freddo o sotto la mantella e uno pesante da usare la sera o se l'altro è bagnato)
- Burro-cacao (le labbra si screpolano con l'aria)
- Un asciugamano per la sera se l'ostello non ne dà
- Necessario per l'igiene e la doccia

Utility (per ogni eventualità)

- DOCUMENTI
- Carica-cellulare (multipla e cavetti)
- Fazzolettini di carta
- Copertina salvavita
- Occhiali da sole
- Qualche medicinale di pronto intervento (rescue remedy, propoli, aspirina, arnica, tachipirina, oki, ...)
- Forbicine unghie, tagliaunghie, ecc.
- Crema FISSAN
- Buste di plastica (da congelatore per alimenti)
- (Ombrellino richiudibile; io lo sostituisco usando la mantella)
- Spille balia, elastici piccoli e grandi
- Gancio da porta (per appendere il necessario per l'igiene personale)



Anellino per appendere allo zaino

Al rientro è bene sistemare l'elenco aggiungendo ciò che è mancato e togliendo il superfluo.