



Cosa portare nel trekking “Cammino San Vili”

(da usare come memorandum quando si prepara lo zaino)

- Zaino (capienza sui 35-40 litri, meglio con lo schienale anatomico e il cinturone imbottito) e coprizaino impermeabile;
- Scarponi da escursionismo/trekking;
- Maglioncino/pile;
- Cappellino da sole/berretto leggero;
- Giacca a vento;
- Pantaloni lunghi alle caviglie (no blue jeans);
- Ricambi (biancheria, calze, magliette);
- Borraccia;
- Soldi e documenti personali;
- Occhiali da sole;
- Crema protettiva;
- Un paio di scarpe leggere (sandali o ciabatte);
- Mini kit di pronto soccorso (forbicine, bende, cerotti di varia misura e antivescica, pinza leva zecche, farmaci...)
- Un asciugamano leggero;
- Bastoncini da trekking.

Si raccomanda in tutti i casi di non portare zaini superiori al 10% del proprio peso corporeo.

Buon cammino!!!