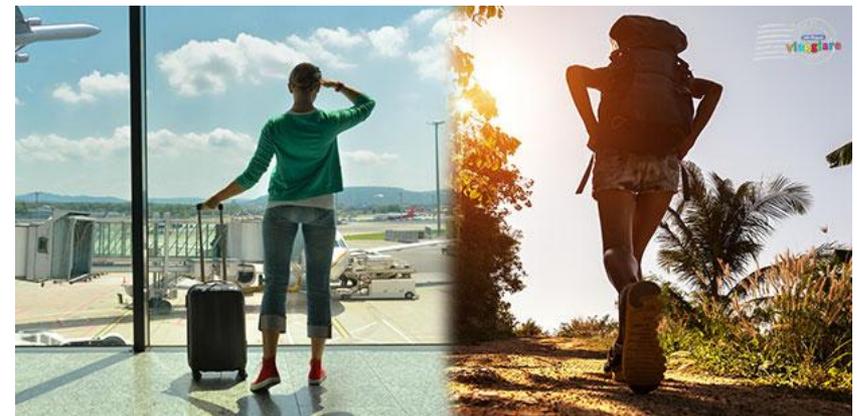


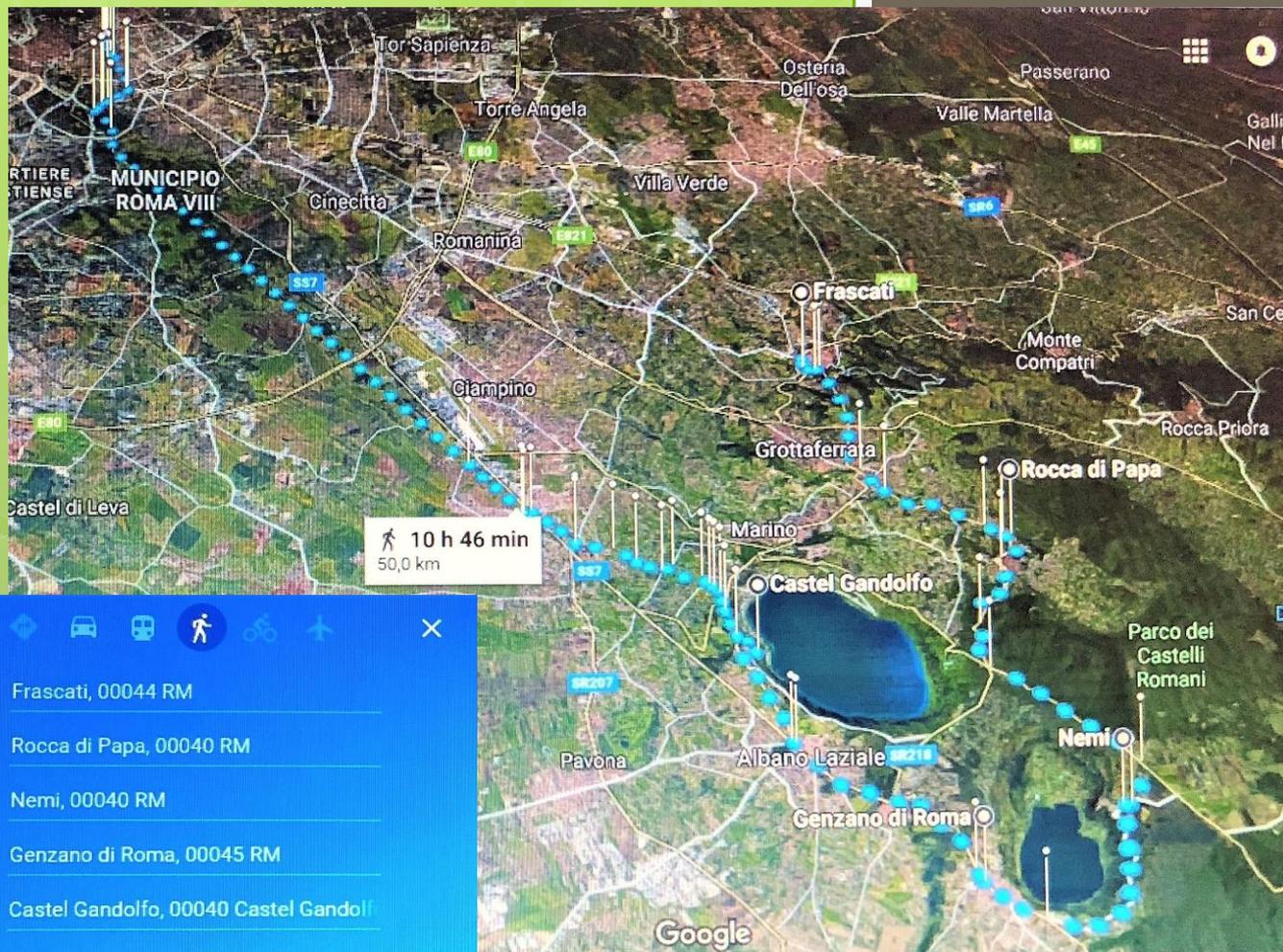
IL CAMMINO COME FORMA PER L'ESSENZIALITÀ

**L'EQUIPAGGIAMENTO:
COSA PORTARE E COSA
LASCIARE A CASA?**



A CURA DI
DELIA SCIANCALEPORE

L'ITINERARIO DI MASSIMA



🚶 10 h 46 min
50,0 km

☰

🚗 🚌 🚶 🚲 ✈️ ✕

- Frascati, 00044 RM
- Rocca di Papa, 00040 RM
- Nemi, 00040 RM
- Genzano di Roma, 00045 RM
- Castel Gandolfo, 00040 Castel Gandoli
- Roma, Città Metropolitana di Roma

⊕ Aggiungi destinazione

Il viaggiare camminando

Il Cammino parte da Frascati e si dirige prima verso sud (fino a Nemi) e poi verso nord (fino a Roma).

Si snoda nella zona delle residenze papali e lungo tratti di *Francigena del sud* e *Strata peregrinorum*, antiche vie che sin dal Medioevo condussero e conducono i pellegrini alle tre *peregrinationes maiores* (Roma, Santiago de Compostela, Gerusalemme).

Il Cammino è suddiviso in tappe.
Le tappe prevedono una percorrenza media, a piedi, di 12/16km al giorno lungo *sentieri* che non possono essere percorsi con i mezzi di trasporto convenzionali.

L'equipaggiamento «essenziale»

Uno dei grandi dilemmi per chi si accinge a percorrere per la prima volta il Cammino è cosa mettere nello zaino.

La preparazione dello zaino per il Cammino è il primo passo per capire cosa è e cosa non è ESSENZIALE.

Ciò che decidiamo di mettere nello zaino, influisce in modo importante su tutto il nostro Cammino.

La scelta più importante non ricade *sul cosa portare*, ma al contrario *su cosa lasciare a casa*.

La domanda quindi che dobbiamo porci quando selezioniamo gli oggetti da mettere nello zaino è:

«mi serve davvero?»

«Sono disposto a portarmi questo peso sulle spalle, anche quando sarò affaticato, stanco e senza energie?»

Se la risposta è SÌ, allora metti dentro e non pensarci più. Se invece la risposta è NON SO, allora è il caso di rifletterci un pò sopra.

Il Cammino è pieno di cose abbandonate lì, magari da persone che avevano sbagliato le loro valutazioni e che si erano accorte di aver portato con loro cose che non gli servivano.

In realtà, non importa quanto un oggetto sia leggero o piccolo perché nel momento in cui tu, camminando e faticando, pensi “Che roba inutile mi porto sulle spalle”, quel piccolo oggetto è come se diventasse un macigno.

- Zaino
- Scarpe
- Modulo/Materassino autogonfiante, Sacco a pelo/sacco letto, cuscino gonfiabile
- Abbigliamento
- Telo/accappatoio
- Beauty
- Primo soccorso
- Accessori



Ecco una lista generale.

Lo zaino perfetto per il Cammino

 Quechua

Capienza 30/40 L
Sviluppo in verticale, quindi verso l'alto
Schienale ergonomico traspirante
Spallacci regolabili
Fascia in vita regolabile
Tasca per H2o



< 1 / 20 >

ZAINO NH500 30L

Cod : 8383598

★★★★★ 4.6/5 [Leggi le 812 recensioni](#)

Ideato per le escursioni nella natura

Schienale ergonomico traspirante

Dovendo trasportare per diverse ore al giorno lo zaino sulle nostre spalle è importante avere uno schienale ergonomico con una buona rete di areazione: questo non solo ti permette di creare un ricircolo d'aria sulla schiena e di ridurre la sudorazione, ma ti consente anche di mantenere una postura perfetta durante tutto il giorno.

Spallacci e schienale regolabile

In uno zaino che si rispetti dev'esserci la possibilità di regolare senza difficoltà e nel maggior numero di varianti possibili gli spallacci; in più deve prevedere anche la regolazione dello schienale.

Si sa, non è che siamo tutti alti uguali. A seconda della statura abbiamo bisogno di uno schienale più o meno lungo, che rispetti la giusta distanza tra il bacino e le spalle.

Come si regola? È semplice: una volta allacciata correttamente la fascia in vita all'altezza del bacino, bisogna controllare che l'attacco degli spallacci non superi l'altezza delle nostre spalle. Se lo fa, lo schienale va accorciato; se al contrario l'attacco è troppo in basso, allora lo schienale va alzato.

A questo punto si possono regolare gli spallacci e perfezionare la posizione di fascia in vita e le cinghie tra schienale e spallaccio chiamate "richiami di carico".

Fascia in vita regolabile

Spesso sottovalutata da chi si avvicina al mondo del viaggio a piedi, del trekking e dei cammini, la fascia in vita dello zaino è l'accessorio più importante di tutti.

Non tutti sanno che, per indossare nel modo giusto lo zaino, è necessario che il peso venga scaricato sulle anche. La fascia in vita regolabile e avvolgente serve proprio a questo. Una volta ben stretta non sentirai più il peso dello zaino sulle spalle, ma sul bacino e sui glutei.

Rain Cover

Se vuoi evitare che la pioggia bagni lo zaino e di conseguenza tutto ciò che si trova al suo interno devi procurarti un accessorio davvero molto importante, il Rain Cover. Si tratta in sostanza di un telo di materiale impermeabile che si avvolge intorno allo zaino e che lo protegge dalla pioggia, anche dagli acquazzoni più intensi.

Tasca per H2o

Sappiamo bene che una buona idratazione è importantissima per evitare dolori e possibili malesseri quando si cammina, quindi avere con sé una buona scorta d'acqua è indispensabile.

Oltre allo spazio laterale per una borraccia, i nuovi zaini sono equipaggiati con una profonda tasca che corre lungo lo schienale, e all'interno della quale è possibile inserire un Camelback. Si tratta di una sacca d'acqua provvista di una lunga cannula, che uscendo dalla parte superiore dello zaino, ti permette di bere anche mentre stai camminando. Oltre alla comodità di non dover ogni volta tirar fuori la borraccia quando si ha sete, il Camelback è utile anche per chi cammina in estate perché, trovandosi internamente allo zaino, permette di mantenere la temperatura dell'acqua più fresca.

Più tasche ci sono meglio è

Le tasche sono davvero molto utili, non solo nella vita di tutti i giorni, ma anche a chi viaggia zaino in spalla. Permettono di trovare più facilmente gli oggetti piccoli, di distribuire più efficacemente la roba e di avere sempre a portata di mano ciò che si usi con più frequenza. Una delle tasche in assoluto più comode è quella inferiore: situata sempre nel tronco principale dello zaino, consente di posizionare gli oggetti più pesanti ma anche quelli che nella quotidianità vengono messi via per ultimi, come ad esempio il sacco a pelo.

La tasca superiore invece è una di quelle che useresti per metterci qualsiasi cosa, dagli occhiali da sole alla barretta energetica,



La scarpa perfetta per il Cammino



Innanzitutto è doveroso fare una precisazione: non esiste LA SCARPA PERFETTA, ma solo la tua scarpa perfetta. Ogni piede ha infatti delle caratteristiche uniche che si prestano più ad una scarpa che a un'altra, ed è giusto tenerlo sempre a mente quando si ricevono dei consigli sul tipo di scarpa da acquistare.

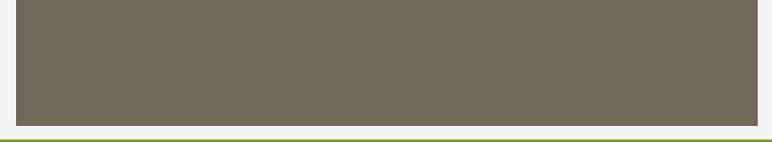
La scarpa per il Cammino deve comunque essere:

bassa

pianta larga

buona ammortizzazione

suola grippante



Scarpa bassa: a parte alcuni tratti più impegnativi e tecnici di altri, il Cammino è un percorso tendenzialmente semplice, percorribile anche da chi non ha esperienza di montagna. Il fondo è spesso irregolare, fatto di sterrati e presenta lievi difficoltà di aderenza.

Pianta Larga e Suola Grippante: ti permette di non scivolare ed avere un'andatura più regolare e diciamo più piantata a terra, un appoggio solido e stabile.

Buona ammortizzazione: considerando che devi camminare con un peso sulle spalle, è importante poter contare su un appoggio ammortizzato.



Modulo/Materassino autogonfiante Sacco a pelo/sacco lenzuolo

< / SACCHI A PELO, MATERASSINI E LETTINI

Quechua

PREZZO IN
RIBASSO

Quechua

< / SACCHI A PELO, MATERASSINI E LETTINI

Quechua



< 3 / 3 >

MATERASSINO AUTOGONFIANTE FORCLAZ 400 XL
BLU

Cod : 8363045

★★★★☆ 3,9/5 [Leggi le 109 recensioni](#)

Molto ben dormire in rifugio e all'interno del proprio sacco a pelo.



< 1 / 3 >

MATERASSINO AUTOGONFIANTE FORCLAZ 400 XL



< 1 / 6 >

SACCOLENZUOLO POLIESTERE

Cod : 8382711

★★★★☆ 4,2/5 [Leggi le 113 recensioni](#)

Ideato per dormire in rifugio o all'interno del proprio sacco a pelo.



L'abbigliamento perfetto per il cammino

Maglie, magliette, pantaloni, pantaloncini, calze e calzine. Abbiamo un guardaroba pieno di indumenti di ogni tipo, probabilmente anche mai indossati, ma ciò di cui abbiamo bisogno durante il nostro Cammino il minimo indispensabile.

Partire per il Cammino in estate ha molti vantaggi: gli abiti estivi pesano poco, asciugano in fretta (preferibile tessuto tecnico) e occupano poco spazio. Questo non significa che puoi portare più roba, ma al contrario, che puoi viaggiare con uno zaino decisamente più piccolo e leggero.

In estate puoi portare:

2 o 3 magliette di tessuto

1 pantaloni e 1 o 2 pantaloncini

2 o 3 mutande

2 o 3 paia di calze (in microfibra, in spugna, in filo di scozia, no salvapiedi)

1 maglia manica lunga per la sera/pile (preferibilmente con cerniera)

1 Giacca anti vento/anti pioggia

Poncho/Mantella antipioggia

 Quechua

 Quechua



< 1 / 10 >

PONCHO ARPENAZ 10L BLU

Cod : 8084715

 4.1 / 5 [Leggi le 438 recensioni](#)



< 2 / 10 >

MANTELLINA ARPENAZ 40L XXS/XS GRIGIO SCURO

Cod : 8313095

 4.5 / 5 [Leggi le 264 recensioni](#)

Ideato per il trekking di più giorni in montagna.
Comoda, grazie alle maniche.



...l'equipaggiamento

Durante il Cammino avrete a disposizione solo ciò che vi porterete sulle spalle. Meglio non esagerare. Lo zaino perfetto non dovrebbe eccedere il 10% del proprio peso corporeo. Portate con voi solo l'indispensabile (vi renderete conto che nella vita si può fare a meno di tante cose).



...un esempio di equipaggiamento essenziale

- zaino da 30-40lt
- modulo o materassino autogonfiante e cuscino
- sacco a pelo compatto 10°/15° o saccolenzuolo
- scarpe ginniche (con buona ammortizzazione) o scarponcini da trekking in goretex
- sandali francescani (con buona ammortizzazione)
- poncho impermeabile
- 2 maglie manica corta
- 1 maglia manica lunga
- 2 pantaloncini e 1 pantalone
- 1 giubbino
- 3 calzini
- ¾ slip
- ciabattina doccia
- asciugamano e telo microfibra
- tessera sanitaria e/o documento d'identità
- beauty igiene personale



*possibilmente in tessuto
tecnico o microfibra*

***...EQUIPAGGIAMENTO
FACOLTATIVO***

- *spille da balia*
- *borraccia*
- *detersivo liquido*
- *portamonete a tracolla*
- *Multipresa*
- *5/6 mollette*
- *Cordino stendibiancheria*
- *torcia (preferibilmente
“manilibere”)*

- *caricatore cellulare*
- *piccolo zainetto*
- *Costume da bagno*
- *Cappellino*
- *Crema solare*
- *Occhiali da sole*
- *Credenziale*

- *contenuto beauty (antistaminico,
antipiretico, antibiotico, dissenteria, garze
sterili, betadine, polaramin, stick post
puntura, cerotti, rochetto cerotto gommatto,
ago, filo, burro di cacao)*

Portatevi alcune spille da balia...servono per appendere allo zaino i panni ancora umidi

Il pile meglio con zip anteriore e intera

Per riporre documenti e denaro meglio procurarsi un piccolo portadocumenti a tracolla

Il peso nello zaino deve essere ben distribuito...ricordate di mettere le cose più pesanti in fondo e verso la parte più vicina al corpo.