

# CAMMINO 100 TORRI

## COSA METTERE NELLO ZAINO



---

CARICO	INVERNO	ESTATE
<b>ZAINO</b>		
Zaino 40 lt	X	X
1 copri zaino impermeabile	X	X
Documenti	X	X
Fazzoletti di carta	X	X
Occhiali da sole		X
<b>PER DORMIRE</b>		
1 sacco a pelo modello tecnico (peso max 600/700 g)	X	
1 sacco lenzuolo (facoltativo)	X	X

1 tappetino sotto sacco a pelo	X	X
2 tappi per orecchie	X	X
tenda monoposto	X	
amaca		X

### **PER CAMMINARE**

2 bastoncini da escursionismo regolabili o bastone in legno (bordone),	X	X
1 borraccia per l'acqua 0,75 l	X	X
1 lampada frontale con pile di scorta,	X	X
1 lampada a mano (torcetta) piccola da tasca,	X	X
1 orologio (quello tecnico con barometro, altimetro e bussola è facoltativo).	X	X

### **ABBIGLIAMENTO EXTRA**

Scarpe escursionismo basse per l'estate e alte per la stagione più fredda (ben collaudate)		X
Sandali da escursionismo: sono facoltativi, però utili per alternarli con gli scarponcini in caso di necessità nella stagione più calda,		X
2 paia di calze da escursionismo,	X	X
1 cappello a falde larghe e bandana,	X	X
1 poncho impermeabile o giacchetta impermeabile,	X	
2 pantaloni lunghi (o allungabili) da escursionismo,	X	X
1 camicia in tessuto tecnico	X	
2 magliette in tessuto tecnico.	X	X
3 paia di mutande in cotone o microfibra.	X	X

1 felpa con cappuccio	X	X
-----------------------	---	---

1 pile leggero,	X	
-----------------	---	--

**NEL PERIODO  
INVERNALE...**

1 paio ghette basse (nella stagione più fredda per ripararsi dalle pozzanghere e fango),	X	
--	---	--

Berretto in pile con copri orecchie e/o bandana in pile	X	
---	---	--

1 paio di guanti antivento e antipioggia,	X	
---	---	--

1 giacca tecnica antivento/antipioggia invernale.	X	
---	---	--

1 paio di occhiali da sole lenti gialle (utili anche per il vento e la pioggia battente).	X	
--	---	--

2 paia camice tecniche da escursionismo stagione fredda,	X	
--	---	--

1 maglia tecnica a  
maniche lunghe, X

1 calzamaglia in  
micropile per notte  
(facoltativa), X

## **IGIENE PERSONALE**

1 confezione sapone  
marsiglia solido o  
liquido (si può usare  
per lavarsi e per fare il  
bucato) X X

1 dentifricio e  
spazzolino X X

2 rasoi usa e getta  
(per gli uomini), X X

1 crema liquida tipo  
Prep (consigliata serve  
anche per gli  
arrossamenti da vento  
e scottature da sole), X X

2 asciugamani in  
microfibra piccoli, X X

1 forbicina e limetta  
unghie (se non  
comprese nel kit  
pronto soccorso), X X

1 ciabatte per doccia	X	X
-----------------------	---	---

3/4 metri di corda per stendere, una decina di mollette piccole o in alternativa una decina di spille da balia misura grande.	X	X
---	---	---

### **PRONTO SOCCORSO**

kit pronto soccorso	X	X
---------------------	---	---

Per curare le vesciche: cerotti specifici per vesciche, serie di aghi e 1 rocchetto piccolo di filo bianco	X	X
---	---	---

Medicinali (consigliati):	X	X
---------------------------	---	---

Analgesico (1 blister),	X	X
-------------------------	---	---

Tachipirina (1 blister),	X	X
--------------------------	---	---

Aspirina (1 blister),	X	X
-----------------------	---	---

Imodium (1 confezione in compresse),	X	X
--------------------------------------	---	---

1 confezione di Vaseline o crema emoliente per i piedi,	X	X
---	---	---

Crema solare ad alta protezione per il periodo estivo.	X	X
--	---	---

### **ALIMENTI DI SCORTA**

Alcune bustine: caffè solubile, the, zucchero e sale;	X	X
---	---	---

barrette energetiche, bustina di frutta secca, caramelle miele e/o alle vitamine.	X	X
---	---	---

bottiglia acqua 2 litri	X	X
-------------------------	---	---

bottiglietta acqua 0,50 x 2	X	X
-----------------------------	---	---

### **VARIE**

#### **1 – 2 WOKI TOKI**

Fornellino

1 piccolo kit cucito d'emergenza	X	X
----------------------------------	---	---

1 tazza-bicchieri in metallo per bevande calde,	X	X
---	---	---

1 bicchiere plastica gomma retrattile,	X	X
1 coltellino tipo svizzero con posate da viaggio (attenzione agli eventuali controlli aeroportuali!)	X	X
1 porta carte in plastica impermeabile, per carte geografiche e descrittivi Cammino,	X	X
1 quaderno,	X	X
1 block notes piccolo,	X	X
1 biro,	X	X
1 matita con gommino per cancellare,	X	X
1 Guida del Cammino #cammino100torri	X	X
1 carta geografica del Cammino in scala 1:25mila	X	X
1 Macchina fotografica compatta, con schede di memoria di ricambio, batterie di scorta e/o ricaricabili,	X	X



1 cellulare con  
caricabatteria

X

X