

## NOTE prima della partenza

### Abbigliamento:

Il periodo nel quale affronteremo il cammino è relativamente caldo ma la Galizia è una terra abbastanza variabile come clima quindi il consiglio è di portarti nel bagaglio diversi strati, perlopiù di tessuti tecnici traspiranti.

In particolare il nostro suggerimento è di portare:

- Tre t-shirt tecniche in tessuto traspirante;
- Una felpa non troppo pesante con zip, anche questa idealmente in tessuto tecnico, quindi abbastanza traspirante per il freddo del mattino o per coprirsi nelle pause in caso di vento o umidità (valore aggiunto il cappuccio per coprirsi dal freddo o pioggia leggera)
- antipioggia: essenziale! Che sia nella forma di poncho (che possa quindi coprire il corpo e lo zaino) o solo giacca (con copri-zaino esterno) ed eventualmente anche copri pantaloni antipioggia.
- Una bandana multifunzione (stile BUFF) utile per coprire il collo o come fascia per la testa
- Un berretto per il sole: staremo spesso nel bosco ma è utile anche in caso di pioggia leggera;
- Un giacchino smanicato antivento: può essere utile come ulteriore strato in caso di vento o freddo da aggiungere sotto l'antipioggia
- Pantaloni corti e lunghi: a seconda della propria abitudine. Di certo averne almeno un paio comodi per la camminata di entrambi i tipi o ancora meglio sezionabili con zip;
- Tre paia di calze trekking di buona qualità (consigliate anche le calze con le dita contro le vesciche). Non sono necessarie che arrivino fino al ginocchio perchè non attraverseremo zone di rovi o con presenze di zecche.
- Per i periodi non di cammino, un abbigliamento comodo considerando che capiterà di cenare fuori dalla struttura quindi è da considerare anche qualche capo più caldo. Prediligete la comodità all'eleganza: saremo in un ambiente non formale e con tanti altri pellegrini!
- Un paio di scarpe di ricambio da tenere nel bagaglio trasportato per il pomeriggio/sera
- Un ombrellino di quelli pieghevoli può essere utile per non bagnarsi al pomeriggio/sera a fine tappa;
- E' consigliabile nel proprio beauty-case portarsi una piccola saponetta di sapone neutro o Marsiglia puro per lavare gli indumenti tecnici come magliette e/o calze a fine giornata se necessario e farle asciugare nel bagaglio privato della stanza.
- Sul cammino dormirete in Guesthouse e Hotel in camere da letto con bagno privato, biancheria da letto e da bagno: non è necessario quindi portarsi dietro asciugamani. Tutte le camere sono dotate di asciugacapelli.

### Zaino e scarpe:

- Scarpe da trekking basse sono più che sufficienti. Suggestisco comunque una suola tassellata non troppo rigida come quelle tipiche da scarpone da montagna: prediligere quelle da trail running da questo punto di vista che sono più morbide in flessione. Il fondo è spesso sentiero battuto, ghiaiato o asfalto quindi non tecnico e molto scorrevole quindi uno scarpone da montagna troppo rigido potrebbe risultare scomodo. Detto questo la cosa più importante è che la scarpa sia già stata usata per almeno un centinaio di km in modo da abbassare di molto il rischio di vesciche e dolorini. Non è necessaria la membrana in Gore-Tex o equivalenti.
- Avremo il trasporto bagaglio pesante (quello imbarcato in aereo per intenderci) quindi ogni giorno cammineremo con uno zaino leggero da giornata, quindi un 20lt/25lt è sufficiente per contenere acqua, qualche genere alimentare come snack "spezzafame", antipioggia e indumenti che potremmo toglierci durante il cammino. Dotarsi di una copertura dello zaino antipioggia per chi non utilizza il poncho.
- I bastoncini sono molto soggettivi: non avremo peso sulle spalle per cui se si è abituati ad utilizzarli potete portarli altrimenti non servono. Mi raccomando che i bastoncini devono essere contenuti nel bagaglio da stiva quindi devono essere richiudibili e stare lì dentro come dimensioni.
- Consigliamo comunque di portarsi con voi durante il cammino lo smartphone perchè potremmo scambiarci messaggi utili a tutti. La ricezione è ottima durante tutte le cinque tappe.
- Il percorso è ottimamente segnalato ed è veramente difficile sbagliare strada: non sono quindi necessarie cartine aggiuntive del percorso.
- Prima della partenza e durante le nostre uscite di allenamento vi consiglieremo alcune App per godersi al meglio l'esperienza.

**Saranno previste comunque almeno due allenamenti con il gruppo prima della partenza sulle colline modenesi per testare i materiali e le nostre gambe su distanze uguali a quelle che affronteremo sul Cammino oltre che ad una videochiamata di gruppo per rispondere ad altre vostre domande e presentare il programma completo.**

### **BUEN CAMINO!**