

Zaino per SANTIAGO
comprensivo di alcuni indumenti indossati durante il viaggio

esempio di zaino per periodo molto caldo in agosto

si consiglia di non superare il peso totale di kg. 7

	quant.	note	peso in g.
Scarpe per camminare	1	leggere e traspiranti adatte a lungo cammino, ben usate precedentemente	
Ciabatte tipo sayonara	1	per riposo e doccia	
calze (fantasmini)	3 o 4	senza cuciture	4=110
slip	3 o 4		4=200
magliette	4	di cui una di Tracce	4=560
pantaloncini	1 o 2	almeno uno lungo sotto il ginocchio	
cappello	1		
costume da bagno	1	per doccia	
bottiglia PET	1	o borraccia	
K-way	1		~ 220
pile	1	o maglione	~ 400
sacchetto leggero	1	i leggerissimi sono di 750-850 gr / i normali sono al doppio o triplo	
telo mare piccolo (o asciugamano)	1	per doccia	~ 350
asciugamano piccolo	1		~ 100
necessario per lavarsi/pettine (barba)		non usare bottiglie/doccia	attenti al peso
sapone polvere da bucato			
spille da balia	6		
cordino sottile/mollette	1	m. 3 (2 mollette)	
torcia elettrica	1	alle 23 la luce viene spenta	
sacchetto biancheria sporca			
crema protezione solare			
occhiali sole			
fazzoletti carta / carta igienica			
medicinali personali e cerotti vesciche			
macchina fotografica		facoltativo	
coltellino milleusi		facoltativo	
cellulare		facoltativo	
ago e filo			
ombrello pieghevole		facoltativo	~ 200
documento riconoscimento valido per espatrio in paesi UE			
tessera sanitaria			

Per arrivare a valutare il peso finale ricordarsi che a questo deve essere aggiunto il peso dello zaino (vuoto), 500 gr di acqua per il cammino, qualche alimento giornaliero.

Si consiglia di eliminare tutte le cose "non indispensabili", anche se il significato di questo termine è molto personale. Il peso totale dovrebbe essere compreso in 7 kg., ricordando che un peso maggiore potrebbe dare inconvenienti.

Attrezzature comuni:

Mediche (Aspirina, analgesico, antistaminico, sali minerali, cerotti/bende/alcool, lasonil, benda elastica)

Guide turistiche e testi riflessioni