

## Cosa devi portare con sé durante il cammino

Il percorso presenta una sua segnaletica specifica costituita da cartellino:



Il percorso si sovrappone ad alcuni percorsi locali, è consigliato dotarsi delle **tracce gps** di ogni tappa disponibili sul sito, che sono aggiornate.

Lo smartphone è la “mappa” digitale del cammino. Portando con sé un **power bank** (una batteria di riserva) non si corre il rischio che si scarichi il telefono in mezzo ai sentieri.

Sotto ogni mappa clicca sul pulsante “Scarica la traccia gps” e **salva** il file; **estrai** il file gpx dalla cartella compressa; se lo hai fatto da pc, **trasferisci** il file sul tuo smartphone; apri una **app** di mappe gratuita come *Open Street Map*, *Wikiloc*, *Komoot*, *Outdoor Collective*...; importa il file gpx, il quale comparirà sulla mappa (di solito con la funzione “Importa”); attiva la posizione GPS del telefono per seguire il tuo spostamento sulla traccia e verificare puntualmente di stare seguendo la strada giusta. **!Verifica** che le tracce funzionino anche in modalità OFFLINE!!

Fondamentale un **K-Way** leggero, per restare protetti durante le improvvise giornate di pioggia  
I più moderni zaini tecnici sono già dotati di **copri zaino** ed è importante averne uno con sé così che, in caso di pioggia, terremo sempre il contenuto del nostro bagaglio all’asciutto

3 o 4 paia di **calze tecniche**, antisfregamento, che cambieremo durante il giorno per avere sempre i piedi asciutti e scongiurare così l’insorgere di fastidiose vesciche.

**2 o 3 magliette traspiranti**

Un **pantalone con la zip**, in modo da averlo lungo o corto all’occorrenza

**Pantaloni corti o lunghi** in base alla stagione

**Felpa tecnica leggera o pile** in caso di freddo improvviso

**Sandali o Ciabatte** per far riposare i piedi a fine giornata

Portare qualche **medicinale di base**, soprattutto i famosi cerotti da vesciche e un repellente anti-zecche e zanzare, insetti vari.

L’utilizzo dei **bastoni da trekking** porterà ad assumere una postura eretta favorendo l’andamento nelle salite, grazie alla propulsione data dagli arti superiori e tutto il cuore.

L’acqua si trova in tutti i paesi attraversati non attingere acqua da fonti occasionali che non sono controllate.

**Frutta secca, barrette energetiche, cioccolato, gel** per l’outdoor... non partire senza qualcosa di commestibile adatto a recuperare energie e componenti preziose durante il cammino. Non si sa mai.

**Sacco a pelo**, sacco letto o sacco lenzuolo leggero

Occhiali da sole

**Asciugamano**, meglio se in micro fibra per salvare spazio

**Torcia frontale** in caso si decidesse di camminare con il buio e per rifare lo zaino al mattino senza svegliare chi ancora riposa

Un **copricapo**

**Numero Emergenza 112**