



La Via degli Dei



COSA METTO NELLO ZAINO?

lavoltache.com

VESTITI



- 2 o 3 cambi di intimo, possibilmente in tessuto sintetico che asciuga più velocemente
- 2 o 3 maglie a maniche corte sintetiche (w il primo prezzo tecnico Decathlon), che asciugano super in fretta
- 1 paio di pantaloni lunghi (l'ideale sono quelli lunghi che diventano corti togliendo la parte sotto, così si occupa meno spazio)
- 1 paio di infradito per il bagno o la piscina o comunque per far respirare i piedi
- eventuale pigiama (ma si possono usare anche i vestiti del giorno dopo)
- eventuale cambio casual per la sera (da usare anche come pigiama)
- 2 paia di pantaloni corti
- almeno una felpa o un pile perché la mattina fa fresco
- 2 reggiseni sportivi
- 2 paia di calze da trekking e sintetiche, così asciugano in fretta
- bandana o cappello per ripararsi dal sole
- eventuale sacco lenzuolo in seta
- k-way, mantella o copri zaino per la pioggia

PER IL BAGNO



- spazzolino da denti e dentifricio
- sapone di Marsiglia che va bene sia per il corpo che per i vestiti
- shampoo e balsamo solidi o in una bottiglietta piccola
- deodorante
- asciugamano in microfibra (anche se una volta bagnato puzza di morto)
- pettine
- crema con protezione solare



MEDICINALI

- cerotti e cerotti per vesciche
- OKI o altro anti infiammatorio
- disinfettante o salviette disinfettanti
- Voltaren per i dolori articolari



VARIE

- cellulare e caricatore
- GPS e caricatore (se necessario)
- power bank per chi ha l'ansia
- spille da balia e spago per stendere i vestiti
- ACQUA!

