



La mia lista per il Cammino di Santiago

Qui di seguito, tratto dalla pagina Come organizzare il cammino di Santiago a piedi (<https://www.camminosantiagodecompostela.it/come-organizzare-il-cammino-di-santiago-a-piedi/cosa-serve/>) mostro la mia lista di cose necessarie, sperando possa esservi utile

Materiale	Esempi di prodotti acquistabili online
Zaino	
Copri zaino se non già incluso	https://amzn.to/2trSPWb
Bastoni da trekking	
Scarpe	Uomo: https://amzn.to/2loBXvX Donna: https://amzn.to/2lpL5jW
3 paia di calze adeguate per prevenire vesciche	Corti: https://amzn.to/2K76ZX7 Fantasmini: https://amzn.to/2JUUnuqi
Ciabatte (io consiglio tipo Crocs perché possono essere usate per la doccia e per passeggiare la sera. Inoltre sono comode da appendere direttamente ai passanti dello zaino in modo da averle sempre pronte per l'utilizzo e lasciare spazio all'interno dello zaino!)	https://amzn.to/2K5trQr
2 pantaloni da trekking (consiglio quelli con cerniera che si trasformano in pantaloni corti)	
3 magliette cotone o tecniche	Uomo: https://amzn.to/2to9SIF Donna:
3 mutande	
Poncho/spolverino	https://amzn.to/2K6Jg5W
1 Maglia con zip	Donna: https://amzn.to/2K61fg7 Uomo:
1 federa per cuscino	
Sacco a pelo o sacco lenzuolo	https://amzn.to/2K60xiX
Torcia o frontalino (per le partenze mattutine e per muoversi la notte nel ostello)	https://amzn.to/2K9lycA
Spille da balia (comode per appendere allo zaino vestiti ancora non asciutti)	
1 saponetta di marsiglia (comoda sia per lavarsi sia per lavare gli indumenti)	https://amzn.to/2tefXrO
Spazzolino e dentifricio da viaggio	https://amzn.to/2lmge7J
Crema piedi e gambe (arnica): consiglio la Prep	https://amzn.to/2teGftR
Per cura vesciche: accendino, ago, disinfettante, garza, scotch	
Tappi per le orecchi e mascherina per dormire (mi hanno salvato il sonno negli ostelli!)	