

# ANGELA - Il mio cammino d'inverno

---

## EQUIPAGGIAMENTO

Il mio zaino pesava 12/13 kg. Sembra tanto ma mi sono resa conto che non avrei potuto fare a meno di niente avendo bisogno di avere cambi asciutti e caldi vista la stagione, a beneficio di chi pensa di fare il Camino di inverno qui di seguito ho scritto la lista delle cose che avevo con me....devo dire che le scelte di materiale fatte mi hanno pienamente soddisfatta per cui le consiglio a chiunque.

**Zaino:** da 65 l. (il mio è un Karrymoor lady) l'importante è che abbia cinghie regolabili in vari modi e la cintura in vita che scarica tanto peso sulle anche.

**Copri zaino:** indispensabile visto che non esiste zaino che ti garantisca una perfetta impermeabilità.

**Mantella:** leggera è un aiuto in più contro la pioggia

**Bacchette da trekking:** sono state le mie fide compagne, mi hanno ritmato il passo, sostenuto in salita e discesa, scaricato parte del peso dalle spalle, tenuto in moto le braccia che altrimenti penderebbero immote...è un optional ma per me sono state un moderno sostituto del più folkloristico ma scomodo "Bordon" da pellegrino.

**Sacco a pelo:** il mio è da - 5 e sono stata molto calda, si può avere anche un sacco a pelo meno tecnico perché nel caso di molto freddo, negli albergue ci sono quasi sempre delle coperte.

**Giacca a vento:** La mia è di goretex con interno estraibile di pile. L'ho vestita quasi sempre senza l'interno che usavo come pile alla sera.

**Pantaloni:** 2 paia, uno da trekking estivo in teflon, leggeri e si asciugano con niente. Il secondo paio da trekking invernale con l'interno di wind stopper, caldi ma non troppo, morbidi, buoni per il vento

**Sotto pantaloni:** mutandoni di materiale traspirante, tengono caldi i muscoli e non fanno sudare per cui si è sempre asciutti

**Calzini:** 3 paia dello stesso materiale dei sotto pantaloni, fantastici, sottili, leggeri e sempre asciutti non ho avuto neanche un accenno di vesciche e questo lo devo ai calzini e agli scarponi giusti....evitare la lana, ho visto gente con vesciche mostruose per i calzini sbagliati.  
+ 2 paia più grossi da riposo

**Scarponi:** Io ho dei fantastici scarponi tedeschi i Meindl sono costati tanto ma sono: morbidi, solidi, perfettamente impermeabili e leggeri

**Scarpe da mezzo trekking:** da mettere alla sera e come alternativa nel caso gli scarponi avessero dei problemi.

1 **T Shirt** di cotone

2 **sotto giacca** a collo alto (quelli da sci) di pile leggero

1 **camicia** di pile pesante

1 **gillet** di pile pesante (eccezionale per quando fa fresco ma si ha piacere di avere le braccia libere. Inoltre imbottisce le spalle)

la scelta di tutto in pile è dettata dal fatto che asciuga in fretta ed è morbido

**Biancheria:** (non portate tanta biancheria meglio fare il bucato tutte le sere e se si usa materiale tecnico traspirante asciuga in fretta)

3 canottiere di materiale traspirante

5 paia di mutande  
1 berretta di lana o pile  
1 scalda collo  
1 berrettino di cotone con visiera

1 **torcia** elettrica leggera

1 **borraccia** di metallo (può servire anche da borsa dell'acqua calda!)

1 **borsina** per toilette (riducete al minimo tutto, con un pezzo di sapone ci si lava e si lava la roba!)

1 **borsina** farmacia: io avevo: aspirine, 1 crema per le tendinite, ne ho trovata una ottima all'artiglio del diavolo, cerotti, il Tea Tree Oil (ottimo disinfettante naturale che è anche cicatrizzante)

**forbicine, aghi, aghi da balia e cotoni.**

1 **quaderno** per il diario (vi verrà voglia di scrivere)

**la guida:**

- quella italiana non è male ma andrebbe aggiornata
- quella pubblicata dal Pais, la spagnola è più esauriente ma un poco ingombrante
- quella inglese pubblicata dagli amici del camino di San Giacomo inglesi e che si può ordinare via internet non contiene carte ma è aggiornatissima ed ottima per avere le ultime notizie su gli albergue e sulle possibilità per mangiare nei vari paesi

**la credenziale:** se volete l'italiana (che è considerata la più bella da tutti quelli che fanno il Camino vi dovete rivolgere a Perugia) se optate per la spagnola la potete ricevere a Roncesvalles

**1 libro da leggere:** questo è un optional, se decidete di sopportarne il peso è bello avere qualcosa da leggere nelle lunghe sere, io non l'avevo ma lo desideravo.

Ed infine: **LA CONCHIGLIA** non è necessaria ma mi sentivo onorata di portarla legata allo zaino!

[funnyangela@hotmail.com](mailto:funnyangela@hotmail.com)