

T

CONSIGLI PELLEGRINI

VIA DI
FRANCESCO

**Informazioni utili per
vivere al meglio
la Via di Francesco**





**“Il primo passo è l’inizio
di un lungo viaggio che
può portare in
qualsunque luogo
desideriamo”**

- Sefra -

Prima di partire

*“Il sogno di una meta che
possiamo raggiungere con
le nostre forze fisiche e
mentali”*

Un cammino, intrapreso anche con lo spirito più libero va ben scelto e pianificato, sarà quindi importante fare alcune considerazioni e fornirci un minimo di strumenti utili per affrontarlo. Di seguito alcuni suggerimenti:

-  documentarsi attraverso le guide cartacee e consultando i siti ufficiali, cercando di interpretare cosa ci aspetta e se è quello che ci interessa;
-  definire quale tratta vogliamo percorrere, capire se le tappe esistenti sono consone alle nostre possibilità (lunghezza, dislivello, tipologia di terreno, stagione);
-  pianificare dove pernottare e prenotare in anticipo, anche se si è in tenda. Possiamo avere tappe dove ci sono poche disponibilità o quelle che troviamo libere sono costose. Infine, occorre prendere in considerazione periodi che non si sovrappongano con il turismo di massa che occupa le strutture per più giorni, in estate o nei fine settimana;

-  per una maggiore sicurezza possiamo usare il nostro Smarthphone, scaricando le tracce delle tappe (sempre dai siti ufficiali) da poter usare con un App di cartografia che lavori anche offline in modo da poter staccare la comunicazione dati e risparmiare batteria;
-  se abbiamo dubbi o domande, cerchiamo compagni di viaggio, associazioni con le quali sentirci più sicuri, possiamo iscriverci nei social di riferimento, oppure contattare i gestori del cammino attraverso i loro siti;
-  predisporre i piedi all'uso dei scarponcini con qualche settimana d'anticipo, soprattutto se sono nuovi;
-  richiedere la credenziale per tempo, averla con se è un gesto importante, un modo per farsi riconoscere come pellegrini o viandanti, con il timbro si ha un momento d'incontro con l'altro e sarà la narrazione non impegnativa del nostro viaggio.





Cosa portare, abbigliamento e accessori

“Impariamo a riconoscere ciò che è superfluo”

Siamo quasi pronti a partire, abbiamo scelto lo zaino giusto, non troppo grande, magari con qualche tasca e ben dimensionato alla nostra struttura, con un buon appoggio sui fianchi e le spalle.

A questo punto nasce un dubbio, ma cosa ci metto dentro? Abbiamo già un abbigliamento adatto, ma forse possiamo migliorare o ci manca ancora qualcosa? Quali sono gli accessori utili? Ecco un elenco che può essere d'aiuto:

Zaino

-  ricorda che ogni singolo oggetto che infilerai nello zaino lo porterai sulle tue spalle;
-  le dimensioni ideali sono da 40 lt a 50 lt; da preferire con apertura frontale o anche laterale, con fondo divisibile e accesso dal basso; importante il copri zaino per la pioggia;
-  gli esperti consigliano che il peso dello zaino (compreso di acqua) non superi il 10-15% del tuo peso corporeo. Inoltre, é comunque consigliabile che il peso dello zaino (sempre compreso di acqua) non superi i 9-10 kg.



Abbigliamento (oltre quello che già indossiamo)

-  scarpe da escursionismo (del tipo mid per una maggior protezione alla caviglia o basse); evitate di utilizzare scarpe vecchie che non mettete da tempo perché quasi certamente, dopo alcuni giorni di cammino, si apriranno lasciandovi senza suola;
-  sandali da escursionismo o una seconda scarpa leggera;
-  pantaloni da trekking lungo (o separabile);
-  due paia di calze da escursionismo;
-  due magliette in tessuto tecnico;
-  maglia tecnica a maniche lunghe leggera;
-  tre paia di mutande in cotone o microfibra;
-  pile leggero;
-  giacca antivento e impermeabile leggera (guscio);
-  poncho impermeabile o ombrello antivento;
-  cappello a falde larghe e bandana;
-  bandana o tubolare leggero che possiamo usare per il collo;
-  occhiali da sole;

Nella stagione più fredda è meglio sostituire alcuni capi estivi e anche aggiungere:

-  pantalone escursionistico da media stagione (antivento);
-  un paio di ghette (per ripararsi dalle pozzanghere e fango);
-  berretto in pile che copre le orecchie;
-  tubolare in pile scadacollo;
-  guanti antivento e antipioggia (comode senza dita con moffola);
-  giacca tecnica antivento/antipioggia invernale;
-  occhiali da sole lenti gialle (utili anche per il vento e la pioggia battente);
-  maglia tecnica a maniche lunghe (consigliata con zip al collo);
-  una calzamaglia tecnica senza piede da usare anche per la notte.



Per dormire (nel caso di ostelli, foresterie o rifugi)

Se decidiamo di dormire in ostelli, rifugi o strutture a donativo è importante considerare anche:

-  sacco a pelo (leggero o pesante secondo la stagione);
-  oppure sacco lenzuolo (nel periodo invernale se sappiamo che le strutture ci forniranno le coperte);
-  tappetino gonfiabile tipo sottile;
-  tappi per le orecchie (potrebbero tornare utili dormendo in camerate).

Da non dimenticare:

-  carta di Identità;
-  tessera sanitaria;
-  bancomat europeo e/o Carta di Credito;
-  portamonete con soldi per le spese quotidiane;
-  fazzoletti di carta;
-  credenziale.

Accessori:

-  due bastoncini da escursionismo regolabili;
-  sacca idrica (camel bag) da 1,5/2 litri, oppure una borraccia per l'acqua da circa 0,75 litri;
-  un thermos per bevande calde nella stagione fredda;
-  una lampada frontale.

Pulizia personale:

-  sapone solido (sceglietene uno unico per lavarsi corpo e capelli);
-  sapone solido per bucato (è sufficiente un pezzetto);
-  carta igienica e sacchettino di plastica per riporre la carta igienica usata (non abbandonatela nell'ambiente);
-  dentifricio e spazzolino;
-  eventuale rasoio e crema da barba (per gli uomini);
-  pettine;
-  asciugamano in microfibra piccolo;
-  ciabatte leggere da doccia;
-  3/4 metri di cordino per stendere;
-  una decina di mollette o spille grandi (utili anche per appendere eventuali abiti umidi sullo zaino).

Pronto Soccorso:

-  cerotti vari misure;
-  rotolo di cerotto setato (utile per prevenire vesciche nelle zone di sfregamento);
-  rotolo garzato;
-  bustine disinfettanti;
-  forbici piccole;
-  pinzetta;
-  limetta;
-  tagliaunghie;
-  cerotti specifici per vesciche da usare per prevenire o proteggere le vesciche già formate;
-  piccolo set di aghi e filo bianco da usare per la cura delle vesciche (e per eventuali scuciture nei vestiti);
-  medicinali (generici consigliati per non dover comprare in emergenza, ognuno valuterà quali è opportuno portare sulla base della propria salute):
 - antinfiammatorio;
 - antidolorifico;
 - antidiarroico;
 - vaselina o crema emolliente per i piedi;
 - crema solare resistente al sudore.

Alimenti di supporto:

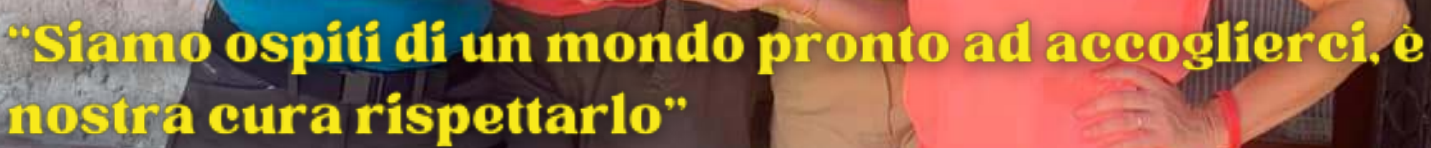
-  barrette energetiche;
-  bustina di frutta secca;
-  integratori salini.

Varie ma utili:

-  bicchiere plastica gomma retrattile, forchetta e cucchiaino da viaggio;
-  coltellino (tipo svizzero con accessori, es. forbicine);
-  porta documenti in plastica per carte geografiche, credenziale e altri eventuali documenti in carta;
-  quadernino e penna/matita;
-  smartphone con espansione di memoria per foto e video, caricabatterie per rete elettrica, batteria esterna per ricarica (power bank);
-  un sacchetto per la spazzatura (per raccogliere eventuali rifiuti sul cammino).

Come organizzo lo zaino:

-  ricorda che gli oggetti pesanti vanno posizionati sul fondo;
-  distribuisci in modo simmetrico i pesi;
-  predisponi gli oggetti di cui avrai maggiore necessità (es giacca impermeabile) in una zona facilmente raggiungibile;
-  è utile riporre gli indumenti in sacche di plastica per proteggerli dalla eventuale pioggia;
-  gli indumenti più ingombranti possono essere inseriti in buste di plastica comprimibili (senza aria) per recuperare spazio;
-  sistema i vari oggetti in gruppi omogenei (ad es. mutande e calzini insieme).



"Consideriamo la natura ed i luoghi che attraversiamo, non lasciamo nulla del nostro passaggio".

Segnaliamo punti critici sul cammino come ad esempio la mancanza di segnaletica, eventuali difficoltà di percorribilità.

Sul percorso potremmo incontrare diversi animali con cui non siamo abituati a rapportarci e che potrebbero impaurirci come cani da guardiania o cinghiali. Rispettiamo il loro passaggio e, nel caso dei cani, il gregge (o la mandia o lo stazzo) che stanno proteggendo; aspettiamo e non mostriamoci aggressivi. Con calma riavviamoci evitando comunque di dare le spalle all'animale. In caso di animali pericolosi effettuate segnalazione alla polizia municipale del comune di pertinenza via email inserendo per conoscenza anche i gestori del cammino.

Quando lasciate la struttura che vi ha accolto comunicate quale percorso farete durante la giornata; è preferibile anche comunicare alla struttura di fine tappa l'orario in cui prevedete di arrivare e eventualmente informare di eventuali variazioni di programma (soste non previste, ritardi).

“Non resta che partire e affidarci al cammino. Resterai entusiasta di ogni giorno vissuto”

TESTI E FOTO REALIZZATI DALLA
RETE ASSOCIATIVA
DELLA VIA DI FRANCESCO
NEL LAZIO



reteviadifrancescolazio@gmail.com



[rete_via_di_francesco_lazio](https://www.instagram.com/rete_via_di_francesco_lazio)



[creteAssociativaviadifrancesco](https://www.facebook.com/creteAssociativaviadifrancesco)



Rete Associativa Via di Francesco nel Lazio

