

Checklist Via degli Dei

Per preparare lo zaino e il bagaglio al seguito, ecco una piccola lista delle cose da mettere nello zaino e nel trolley.

In cammino:

1. Zaino 25-30 litri
2. Borraccia 1.5 acqua
3. Borraccia 1.0 integratori
4. Mantella pioggia
5. Asciugamano microfibra
6. Maglietta traspirante di ricambio
7. Fascia e paracollo
8. Cappellino
9. Kit pronto soccorso – medicine – telo termico
10. Antizanzare – crema solare
11. Occhiali da sole
12. Carta Guida e bussola
13. Fischiello - coltellino multiuso
14. Tesserino CAI - documenti
15. Portafoglio contanti carte di credito
16. Carte igienica – fazzolettini
17. Pranzo al sacco-barrette energetiche – integratori salini
18. Smartphone – powerbank- cavetto-cuffie
19. Blocchetto – matita
20. Lampada frontale
21. Bastoncini trekking
22. Scarpe trekking basse o scarponi o sandali (con il caldo i sandali sono sempre appesi allo zaino)

In autunno e primavera aggiungere:

1. Micro pile 100-200 g
2. Giacca antipioggia
3. Guanti e cuffiotto
4. Ghette (in caso di pioggia, fango o neve)

Nel trolley:

1. 3 magliette tecniche
2. 3 mutante
3. 3 calzettoni trekking
4. 3 pantaloncini corti
5. 1 pantalone sgambabile
6. 3 magliette cotone da riposo
7. 1 felpa o pile da riposo
8. Scarponi-scarpe non utilizzate durante il cammino
9. Toilette personale (dentifricio-spazzolino-saponetta-pettine-rasoio-schiuma da barba-ecc.)
10. 1 Costume da bagno
11. 1 Pigiama

Note: Nelle strutture troviamo asciugamani- telo doccia – asciugacapelli – set bagno (campioncini – non sempre). Stendini e la possibilità di lavare a mano (al camping il Sergente e a San Piero a Sieve c'è il servizio lavaggio e asciugatura a gettone)

E soprattutto, persone amiche, accoglienza, disponibilità, consigli, supporto per ogni o quasi necessità.

Siamo ospiti, non clienti.

Piscina al B&B Nova Arbora alla fine della 1° tappa e al Camping il Sergente alla fine della 3° tappa

In ogni tappa si attraversa o si raggiunge un centro abitato, dove poter fare piccoli o grandi acquisti. (Bologna – Monzuno – Madonna dei Fornelli – San Piero a Sieve – Fiesole - Firenze)

Lungo il percorso sono presenti bancomat: Bologna – Monzuno 1 – Madonna dei Fornelli 1 – San Piero a Sieve 2 – Fiesole 2 – Firenze)

Per ogni dubbio o necessità confrontatevi con la vostra Guida Ambientale Escursionistica