

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

L'organizzazione consegnerà ad ogni pellegrino una **bisaccia** (leggera) ed un **libretto** per la preghiera, che occorrerà infilare nello zaino: lasciate quindi un po' di posto. Verranno consegnati anche un **ciondolo** da mettere al collo, la **credenziale** ed un **bordone** (bastone). Il bastone, oltre al significato simbolico, è utile per scaricare parte del peso corporeo a terra, e non gravare quindi totalmente su muscoli, articolazioni e piante dei piedi. Il bordone andrà "passato" ai pellegrini della tappa successiva.

La scelta dell'equipaggiamento è condizionata dal fatto che ogni oggetto ed ogni indumento hanno un peso, magari modesto, ma che complessivamente contribuisce a produrre un carico che la schiena deve sostenere. È un concetto sin troppo ovvio, ma bisogna provare per rendersene bene conto. Il punto è capire la differenza tra i termini utile, necessario e indispensabile. Ogni cosa che si vuole portare via deve essere valutata su questa base; alla fine il bagaglio deve essere costituito solamente da ciò che si ritiene veramente indispensabile. Naturalmente è un criterio soggettivo, non solo perché ognuno ha un metro di giudizio personale, ma perché la resistenza fisica alla fatica e la capacità di soffrire non sono in tutti uguali.

La lista del materiale che segue è indicativa, ma non troppo. Si consiglia di limitare al massimo le cose da portare, tenendo conto che:

- il peso dello zaino non dovrebbe superare 1/10 del peso corporeo (e in ogni caso non eccedere i 12 kg);
- il pellegrinaggio è esperienza di essenzialità e povertà;
- non sarà possibile affidare al mezzo di appoggio l'eventuale materiale in eccesso;
- ci sarà tempo per lavare la propria biancheria e (speriamo) sole per asciugarla;
- alcuni medicinali di base saranno procurati dall'organizzazione.

Zaino: deve essere comodo e collaudato. Uno zaino scomodo e sbilanciato rende penoso il cammino.

Scarpe: possono essere le migliori amiche o le peggiori nemiche del pellegrino. Non è necessario siano da trekking (anche se si percorreranno diversi km di sentiero). La cosa veramente importante è che siano collaudate e supercomode (non è male portarsi delle stringhe di riserva). Da evitare assolutamente scarpe nuove. Non sono consigliabili i sandali.

Sacco a pelo leggero: la notte non sarà freddo; in ogni caso, è meglio dormire tenendo indosso la tuta piuttosto che portarsi un sacco a pelo che tiene troppo caldo o che pesa troppo. Non servono né stuoino né materassino: l'organizzazione mette a disposizione delle comode brandine.

Un paio di sandali: servono per il riposo o (in caso di problemi seri ai piedi) per camminare. Devono essere leggeri e in materiale che si asciuga facilmente.

Ciabatte per la doccia: ovviamente leggerissime!

Due/tre paia di calze robuste e spesse (di cotone o di lana, ma non grossa).

Due/tre paia di calzini leggeri di cotone, da indossare – sempre puliti – a contatto con la pelle, per la salvaguardia del piede dalle vesciche.

Un paio di pantaloni lunghi leggeri: da indossare una volta arrivati.

Un paio di pantaloni corti (o lunghi) per il cammino.

Un costume da bagno: utile per la doccia (l'alloggio sarà spesso in palestra) e per il bagno.

Una tuta: può servire da pigiama per chi è freddoloso; alla sera o al mattino la giacca può essere davvero utile.

Un poncho impermeabile (con il cappuccio) che copra anche lo zaino

Ombrello tascabile e leggero. È utile soprattutto per quando piove poco, perché ripara e non fa sudare.

Un cappello per riparare dal sole.

Magliette di cotone: almeno due per il cammino e una per il riposo.

Biancheria intima secondo il fabbisogno (tenendo conto che si può lavare).

Sacchetti di plastica: tutto il materiale riposto nello zaino deve essere imbustato nella plastica, per salvarlo dall'umidità in caso di pioggia. Una giornata intera sotto la pioggia può oltrepassare molte difese: non c'è cosa più avvilente che aprire lo zaino e non trovare un cambio asciutto. Imbustare bene tutto.

Torcia portatile: piccola e leggera

Due asciugamani (normale e piccolo) di non eccessivo peso o ingombro.

Borraccia: meglio una non termica, ma capiente e leggera, piuttosto che un contenitore ingombrante, pesante e che tiene poca acqua.

Beauty case per igiene personale: per evitare pesi in eccesso cercate di portare quantità minime di ogni cosa. Un solo pezzo di sapone di Marsiglia sarà utile per lavare la biancheria, ma anche per l'igiene personale (e non è controindicato per lavare i capelli). Questi i vantaggi del sapone di Marsiglia:

- a) versatilità: va bene per la persona e per il bucato;
- b) nessuna confezione: il peso che si porta è solo quello del sapone (e di una bustina);
- c) buona biodegradabilità (e assenza di confezioni inquinanti);
- d) sicurezza: non c'è pericolo che si apra la confezione e si disperda liquido nello zaino;
- e) basso costo.

Tre metri di **spago** e alcune **spille da balia** (per stendere la biancheria o appenderla allo zaino perché si asciughi durante il cammino).

Documento di identità e tessera sanitaria.

Occhiali da sole e **crema solare** per chi pensa di averne particolare bisogno.

Tamponi per le orecchie: per chi fa fatica a dormire in presenza di eventuali russatori (particolarmente risonanti nelle palestre)

Maschera per gli occhi: per chi fa fatica a dormire con la luce (non sempre nelle palestre si può fare scuro, soprattutto di giorno).

Rotolo di carta igienica.

Telefonino: si suggerisce di farne a meno (risparmiando anche il peso del caricabatterie) oppure di organizzarsi con gli amici per portarne uno ogni quattro/cinque persone. L'organizzazione metterà a disposizione un numero di emergenza e alcune ciabatte per i caricabatterie.

Medicine ed altri effetti personali "speciali": se avete necessità di portare medicine particolari personali, o altri oggetti indispensabili per la vostra salute, il mezzo d'appoggio può

farsene carico. La cosa va tuttavia comunicata prima della partenza (soprattutto se si tratta di medicinali che necessitano di particolari attenzioni per la conservazione).
In alcune zone è consigliabile portare con sé uno spray o altro prodotto anti-zanzare.

Camice e stola bianca (preti). saranno caricate sul mezzo di appoggio. Predisporre una sacca o una busta che li contenga entrambi (meglio se riconoscibile).

NOTA BENE: l'organizzazione fornirà i sussidi per la preghiera: non è quindi necessario portarsi bibbie o salteri (eccetto che per i chierici tenuti alla recita di tutto l'ufficio).