

### **Qualche consiglio generico per interpretare al meglio il cammino**

- **Rallenta. Fare un cammino non è una corsa contro il tempo. ...**
- **Goditi il silenzio. ...**
- **Ascolta il tuo corpo. ...**
- **Aiuta e fatti aiutare. ...**
- **Accetta gli imprevisti. ...**
- **Vivi nel qui ed ora. ...**
- **Scegli la strada più bella, non quella più corta. ...**
- **Lascia andare.**

### **Cosa portare in valigia per la nostra settimana dei Borghi Silenti:**

#### **RICORDA si va presso famiglie NON IN ALBERGHI**

- 1- scarpe da trekking leggere, comode, estive (NO SCARPONI pesanti)
- 2- scarpa sportiva leggera di ricambio
- 3- magliette sportive (possibilmente tecniche)
- 4- un pantalone corto (non troppo) da trekking
- 5- un pantalone lungo da trekking
- 6- un pile
- 7- giacca a vento da mezza stagione
- 8- kway/poncho/mantellina antipioggia da lasciare nel bagaglio accessorio in caso di bel tempo (vedere le previsioni per il giorno seguente ogni sera)
- 9- intimo e calze di ricambio
- 10- ciabatte da usare negli alloggi
- 11- sacco lenzuolo (IMPORTANTE)
- 12- KIT di primo soccorso (cerotto, aspirine, medicine personali)
- 13- fazzoletti/fazzoletti imbevuti
- 14- asciugamani anche per la doccia in microfibra
- 15- pigiama (solo se si usa solitamente)
- 16- trousse da toilette: dentifricio, saponetta, doccia schiuma, spazzolino denti, shampoo ecc.
- 17- tappi per le orecchie (non si sa mai, sono molto utili)
- 18- carica cellulare ed eventuali batterie di ricarica
- 19- soldi in contanti per eventuali acquisti
- 20- portafoglio (per pagamenti in bar, negozi, supermercati o mance); RICORDA che colazione e pranzo (panini) NON sono inclusi nel pagamento totale e quindi si provvede all'acquisto in loco. Visiteremo una grotta particolare curata e tenuta da un signore che ci offrirà una merenda e qualche bevanda (si raccomanda di lasciare una offerta),
- 21- borse per contenere gli indumenti sporchi
- 22- Lo ZAINO che portiamo normalmente nelle nostre escursioni
- 23- crema solare
- 24- cappellino/bandana o scaldacollo (potrebbe servire)

**RICORDA** dopo la nostra camminata, si cena presso le famiglie ospitanti, i paesini sono piccoli senza locali o ristoranti, **NON** serve portare abbigliamento che non sia sportivo.

Chiaramente nello zaino e addosso ci si porta dietro solo l'occorrente per la giornata. Il resto si lascia nel bagaglio che ci verrà portato a destinazione ogni sera. Il bagaglio completo dovrà essere limitato allo zaino giornaliero e ad una borsa, non eccessivamente voluminosa.  
Grazie a tutti