

A LA HORA DE HACER LA MOCHILA....

Ten en cuenta que, todo lo que metas en la mochila, lo vas a llevar sobre tus hombros. Y que, cuando se caminan muchos kilómetros, llega un momento en que TODO pesa.

Por eso, ve ligero de equipaje en todos los sentidos. Haz la experiencia de vivir unos días "sin nada", sólo con lo realmente imprescindible.

Recuerda que la mochila debe pesar menos de 7Kg (alrededor de un 10% de tu peso...). Procura que tenga cuerdas para atar en la cintura y, nunca, una mochila con hierros.

RELACIÓN DE MATERIAL BÁSICO PARA LA PEREGRINACIÓN

- Carnet de Identidad y tarjeta SANITARIA (Seguridad Social u otros)
- Carnet JOVEN (imprescindible para billete RENFE)
- Buen calzado (2): **botas impermeables** para caminar (que estén usadas ya) + **zapatillas cerradas** (para descansar los pies y estar por las tardes)
- Calcetines (unos cuantos pares, a ser posible de algodón)
- Capa de lluvia (MUY IMPORTANTE) + funda impermeable para mochila + pantalón impermeable
- Chaqueta impermeable o anorak (para por las tardes)
- 2 Sudaderas (o forro polar)
- 2 Pantalones largos cómodos (si es posible desmontable)/chándal (solo 1). (No te asustes, pero tendrás que dormir con el mismo pantalón que uses en algún momento del día, el Camino es así)
- Camisetas (2 ó 3 –manga corta- para caminar y otras 2 –de abrigo-para estar por las tardes)
- Ropa interior suficiente
- Tobillera, rodillera (especialmente si ya has tenido alguna lesión...)
- Cantimplora + plato + cubiertos + vasos (tipo campamento)
- Saco de dormir + aislante
- Bolsa de aseo (todo tamaño muy reducido. Lo justo para los 6 días caminando)
- Bañador (para ducha en algunos polideportivos)
- Chanclas para la ducha. (A ser posible que no sean "de dedo". Pues al llegar a los destinos será necesario quitarse las botas y, tras un buen aseo, hacer descansar los pies con calcetines recién limpios y chanclas. Aunque parezca una catetada!!!).
- Toalla que no pese mucho + toalla pequeña
- Cámara de fotos
- Papel higiénico (un rollo por si acaso surge alguna urgencia y estás en medio del campo...)
- Jabón de lavar (un trocito muy pequeño)
- pinzas de ropa (3 ó 4) + un trozo de cuerda que pese poco (para colgar ropa cuando no hay dónde...)
- Botiquín personal de primeros auxilios muy pequeño (Tiritas, betadine, aguja, hilo, crema antiinflamatoria, vaselina para hidratar los pies, crema de protección solar...)
- Linterna
- Bolsas de plástico (para la ropa sucia o lo que pueda surgir)
- Sombrero/gorra
- Bordón (bastón para caminar)

¡¡ Y A CAMINARRRRRR.....!!