

EQUIPO ACONSEJABLE

DOCUMENTACIÓN

- D. N. I. o pasaporte.
- Credencial de peregrino.
- Tarjeta de la S. S.

BÁSICO

- Mochila. Piensa que, cuando esté todo cargado, debe pesar entre 6 u 8 kilos.
- Botas, zapatillas de deporte o trekking.
- Saco de dormir liviano.
- Esterilla gruesa, en previsión de que tengas que dormir en el suelo.
- Riñonera.
- Concha de peregrino.
- Bordón.

ROPA PARA CAMINAR

- 4 mudas.
- 4 pares de calcetines.
- Pantalón largo, de los que puedes convertir en cortos.
- Tres camisetas.
- Jersey o sudadera.
- Capa para lluvia.

ÚTILES DE BAÑO

- Neceser.
- Toalla de tamaño mediano, que te sirve para el aseo y para la ducha.
- Jabón.
- Un par de zapatillas de baño.
- Pasta y cepillo de dientes.
- Peine.
- Cortauñas.
- Filtro solar de protección 35 o más.

ACCESORIOS BÁSICOS

- Pinzas para la ropa.
- Linterna pequeña.
- Bolsas de plástico.
- Imperdibles.
- Diario.
- Bolígrafo.
- Cuerda para tender la ropa.
- Cuchara, tenedor y cuchillo, o navaja.
- Tapones para los oídos.

BOTIQUÍN

- Algodón.
- Comprimidos para la diarrea.
- Comprimidos para el dolor de cabeza.
- Tiritas COMPEDD.
- Antiséptico
- Cacao para los labios.

PARA LOS MESES FRÍOS

- Un par de guantes.
- "Braga" para el cuello.
- Chubasquero o anorak.