



QUÉ NO PUEDES DEJAR EN CASA

Cosas que vas a necesitar y que puede que no encuentres en el Camino

En nuestra mochila **llevaremos lo básico e imprescindible**, sin sobrecargarla:

- Alpargatas, chancas o zapatillas deportivas para los momentos de descanso
- Botas
- Ropa interior y calcetines de algodón sin costuras y de lana
- Un par de pantalones
- Un par de camisetas
- Un par de sudaderas o jerseys
- Sombrero, visera o gorra
- Saco de dormir
- Papel higiénico y pañuelos de papel
- Cantimplora
- Crema con protección solar alta
- Un pequeño botiquín que incluya lo básico: tiritas, apósitos de gelatina, pinzas, agujas hipodérmicas, mercromina o similar, analgésicos y antiinflamatorios
- Es importante llevar nuestra documentación y portar tarjetas de crédito, ya que no es conveniente llevar mucho dinero en metálico.
- Teléfono móvil y cargador
- Concha de peregrino

Como **elementos opcionales**, que pueden ser prácticos, podemos llevar los siguientes:

- Tapones para los oídos
- Linterna
- Traje de baño
- Pañoleta
- Menaje de cocina básico
- Detergente
- Mechero

Equipamiento personal recomendado

Poca ropa, adaptada a la estación de nuestro caminar, con tejidos aislantes, gorros durante todo el año (bien para el sol, bien para el frío) y un bordón.

La ropa debe adaptarse a las **condiciones climatológicas de la época** que se haya escogido para hacer el **Camino** y de las distintas zonas geográficas por las que se va a discurrir. Un factor importante a tener en cuenta es que muchas etapas serán en zonas de montaña, a una altitud aproximada de mil metros sobre el nivel del mar.

No se debe llevar una gran cantidad de capas de ropa, lo importante es que sean **tejidos aislantes de los cambios térmicos** del exterior, capaces de mantener una fina capa de aire caliente entre la ropa y la piel, para que no se produzcan pérdidas de calor. Sobre todo en verano ha de optarse por prendas que faciliten la transpiración, y se debe incorporar alguna prenda impermeable sea cual sea la época del año en la que se hace el **Camino**.

Dado que en la mayor parte de las etapas se estará expuesto a la luz solar directa, será necesario llevar **gorros, sombreros o viseras** que eviten insolaciones, hipertermias, etc. En invierno un gorro nos protegerá del frío en las zonas especialmente altas.

Un elemento auxiliar que constituye una gran ayuda, sobre todo en terrenos pedregosos, es el **bordón**, que además caracteriza al peregrino.