



## QUE NON PODES DEIXAR EN CASA

Cousas que vas necesitar e que poida que non atopes no Camiño

Na nosa mochila **levaremos o básico e imprescindible**, sen sobrecargala:

- Alpargatas, chancletas ou zapatillas deportivas para os momentos de descanso.
- Botas.
- Roupa interior e calcetíns de algodón sen costuras e de la.
- Un par de pantalóns.
- Un par de camisetas.
- Un par de suadoiros ou xerseis.
- Chapeu, viseira ou gorra.
- Saco de durmir.
- Papel hixiénico e panos de papel.
- Cantimplora.
- Crema con protección solar alta.
- Unha pequena caixa de primeiros auxilios que inclúa o básico: apósitos adhesivos, apósitos de xelatina, pinzas, agullas hipodérmicas, mercromina ou similar, analxésicos e antiinflamatorios
- É importante levar a nosa documentación e portar tarxetas de crédito, xa que non é conveniente levar moito diñeiro en metálico.
- Teléfono móbil e cargador.
- Concha de peregrino.

Como **elementos opcionais**, que poden ser prácticos, podemos levar os seguintes:

- Tapóns para a oídos.
- Lanterna.
- Traxe de baño.
- Pano (de pescozo).
- Enxoval de cociña básico.
- Deterxente.
- Chisqueiro.

## Equipamento persoal recomendado

Pouca roupa, adaptada á estación do noso camiñar, con tecidos illantes, gorros durante todo o ano (ben para o sol, ben para o frío) e un bordón.

A roupa debe adaptarse ás condicións climatolóxicas da época que se teña escollido para facer o Camiño e das distintas zonas xeográficas polas que se vai a discorrer. Un factor importante a ter en conta é que moitas etapas serán en zonas de montaña, a unha altitude aproximada de mil metros sobre o nivel do mar.

Non se debe levar unha gran cantidade de capas de roupa, o importante é que se sexan tecidos illantes dos cambios térmicos do exterior, capaces de manter unha fina capa de aire quente entre a roupa e a pel, para que non se produzan perdas de calor. Sobre todo no verán ha de optarse por pezas que faciliten a transpiración, e débese incorporar algunha peza impermeable sexa cal for a época do ano na que se fai o Camiño.

Dado que na maior parte das etapas estarase exposto á luz solar directa, será necesario levar gorros, chapeus ou viseiras que eviten insolacións, hipertermias, etc. No inverno un gorro protexeranos do frío nas zonas especialmente altas.

Un elemento auxiliar que constitúe unha gran axuda, sobre todo en terreos pedregosos, é o bordón, que ademais caracteriza ao peregrino.