



LISTADO MATERIAL ORIENTATIVO (PEREGRINACIÓN CAMINO DE SANTIAGO)

Ropa

1. Botas (si ya están usadas) / zapatillas deporte.
2. Pantalón con cremalleras en piernas (ligero, secado rápido).
3. Pantalón de reserva o corto/ (Mallas).
4. Bañador.
5. Ropa interior.
6. Calcetines (3-5 pares, extraconfort, sin costuras, secado rápido).
7. Calcetines de algodón.
8. Gorra.
9. Camisetas.
10. Sudadera.
11. Poncho impermeable para la lluvia.
12. Chanclas de plástico (ducha).
13. Gafas de sol.

Aseo & Botiquín

1. Estuche para artículos de higiene.
2. Toalla.
3. Peine.
4. Cepillo y pasta de Dientes.
5. Crema Solar.
6. Gel de ducha.
8. Vaselina en Gel o crema hidratante pies.
10. Rodillera y Tobillera.
12. Crema dolor muscular.
13. Tiritas.
14. Venda elástica.
17. Apósitos para ampollas.

No obstante, el centro llevará un botiquín de primeros auxilios.

Otros

1. Saco de Dormir (<1kg).
2. Mochila (mínimo 50 l.) + Mochila pequeña.
4. Bolsas para separar ropa húmeda o seca.

Documentación

1. DNI.
2. Tarjeta Médica.

Muy importante

1. Nada fuera de la mochila.
2. Identificad las cosas.