

Camiño de Santiago

Relación de material
aconsejado por:



Credencial del peregrino
Guía del Camino
Fotocopia D.N.I. y Cartilla S.S.
Tarjeta de crédito (no es aconsejable llevar dinero)
Mochila (con bolsa grande basura y bolsas pequeñas)
Saco de dormir
Funda para la almohada
Ropa interior (tres juegos máximo)
Muchos calcetines de algodón (nunca de fibra)
Botas o deportivos (lo más usado posible)
Zapatillas
Sombrero
Bastón o palo
Cantimplora
Navaja, abrelatas
Chubasquero
Rodilleras y Tobilleras (aconsejable)
Toalla
Bolsa de aseo
Papel higiénico
Botiquín (Aspirinas, Betadine, Tiritas, etc...)
Vaselina (evita las ampollas)
Imperdibles (para colgar la ropa de la mochila)
Frutos secos

Y MUCHO ÁNIMO

Es imprescindible entrenar un mínimo de 30 días, con distancias cada vez mayores, hasta alcanzar los diez kilómetros (como mínimo) sin cansarse, utilizando el calzado que se llevará (en ningún caso se utilizará calzado nuevo).

La mochila no debe pesar, llena, más del 10% del peso del peregrino.

