

¿QUÉ HAY QUE LLEVAR AL CAMINO DE SANTIAGO?

Hay que llevar las cosas *imprescindibles*. Todo lo que se lleve de más es carga que hay que llevar a cuestas a lo largo de muchos kilómetros. *Y sobre todo, muchas ganas de pasarlo bien, de asumir y superar retos, de trabajar en equipo, de ayudar al compañero, de aprender también a valerse por sí mismo, de disfrutar de paisajes y momentos únicos, y de enriquecerse con esta experiencia inolvidable que seguro marcará un antes y un después.*

- **Mochila:** Que sea grande. A la hora de hacerla, conviene repartir las cosas en bolsas de plástico para disponer mejor de ellas, colocando siempre las cosas más pesadas al fondo y en la zona próxima a la espalda, dejando la parte exterior y la superior para cosas más ligeras. Es muy importante que siempre este muy ordenada.
- **Saco de dormir:** Con funda de plástico impermeable (Si llueve es lo último que se debe mojar).
- **Esterilla aislante. (opcional)**
- **Capa de lluvia.**
- **Cantimplora** de 1 Litro.
- **Cuchara, tenedor y cuchillo.**
- **Plato y vaso.**
- **Linterna pequeña.**

COMIDAS POR CUENTA DE CADA UNO:

- Cena del día 26 de Junio para el autobús.

ROPA:

- **Gorr@** o pañuelo para el sol.
- **Camisetas** (con 4 es suficiente).
- **Jersey ó sudadera** (2) (por la noche refresca).
- **Un pantalón corto y otro largo** (o uno desmontable).
- **Ropa interior** (en la misma cantidad que las camisetas).
- **Chándal** (para dormir si hace frío ó para las tardes).
- **Bañador.**
- **Chanclas de Goma** (para la ducha).
- **ZAPATOS: de deporte ó senderismo que ya hayan sido utilizados. Es muy importante que el zapato sea cómodo y quede bien sujeto para evitar ampollas, etc...**

ASEO:

- Gel de baño, desodorante, pasta de dientes y cepillo (tarros pequeños).
- Toalla (aconsejable de natación)
- Papel higiénico (1 ó 2 royos).
- Pañuelos de papel (2 paquetitos).
- Jabón para lavar la ropa (preferible pastilla, pueden compartir entre varios compañeros).
- Crema Protectora.
- OPCIONAL: Peine y espejito, paquete pequeño de toallitas húmedas.

DOCUMENTACIÓN:

- Carnet de identidad.
- Tarjeta de la seguridad social o Fotocopia de la cartilla o boletín de desplazamiento del Seguro particular correspondiente.

OTROS ELEMENTOS:

- Bolígrafo y cuadernillo del camino
- Cámara de Fotos (opcional)
- Pinzas para tender
- Bastón de senderismo para caminar (opcional)
- MEDICINAS PERSONALES.

NADA DE MP3 Ó SIMILARES, EVITAR EN LO POSIBLE EL MÓVIL (TE INVITAMOS A NO LLEVARLO). Y POCO DINERO (solo para compra de recuerdos y poco más)