

MATERIAL NECESARIO (no más de 10 Kg.)

- Una mochila anatómica, ligera atada a la cintura y pecho (cinchas anchas)
- Un saco de dormir
- Una esterilla aislante
- **Una riñonera con documentación personal y tarjeta sanitaria (envuelto todo en funda de plástico) y dinero. Además de la Credencial del Peregrino, indispensable para hospedarnos en los albergues Y PERMISO PATERNO (menores de edad).**
- Funda de almohada (opcional)

Ropa:

- Un chubasquero completo, a ser posible de capa (y pantalón) o un chubasquero normal (y pantalón) y otro adicional para la mochila
- Un jersey de algodón
- 1 ropa para caminar y una para salir.
- 2 calcetines gruesos, (+ 2 finos ¿?) y 2 mudas interiores

- Botas de pateo, cholas para el albergue y ducha.
- unas zapatillas deportivas.
- Toalla pequeña.
- Ropa para dormir (¿?)
Opcional
- Una gorra.
- Bufanda o braga.

Accesorios:

- Bastón (opcional).
- Botella de plástico para el agua (pesa menos que la cantimplora).
- Linterna tipo bolígrafo o linterna pequeña.
- Libreta y boli.
- Cámara de fotos.
- Gafas.
- 3 ó 4 Trabas de la ropa y una cuerda.
- Mechero.
- Tapones para los oídos.

Aseo y botiquín:

- Jabón para ducha y colada (tamaño mini).
- limpieza dental.
- Papel higiénico y/o pañuelos.
- Tijeras, cortaúñas, aguja e hilo.
- Tiritas, gasas. Tiritas antiampollas.
- Protector solar.
- Vaselina.
- Alcohol de romero (opcional).
- Que cada un@ se lleve su medicación personal.