EQUIPO NECESARIO PARA HACER EL CAMINO DE SANTIAGO

Material para peregrinos a pié, que caminen entre los meses de Abril a Octubre. Durante el resto del año se deberá usar alguna prenda de más abrigo, saco de dormir de invierno, prendas contra la lluvia y el viento, evitando en todo caso llevar mucho peso. No se debe cargar con más del 10 % del peso corporal.

- **Documento Nacional de Identidad – Cartilla Seguridad Social - Tarjetas de Crédito**
- **Credencial del Peregrino - Vieira - Bordón o bastón para apoyo.**
- **Mochila ligera y anatómica de 40 a 50 litros de capacidad. Cortaviento ligero.**
- **Saco de dormir ligero – Funda para almohada. Botella de agua de 1 litro.**
- **Botas de treking ligeras, usadas y acopladas al pie. (con goretex)**
- **Chanclas/sandalias de goma, para uso en ducha y en tiempo de descanso.**
- **Forro polar o sudadera. En invierno gorro de lana, guantes y braga para el cuello.**
- **Poncho para la lluvia que cubra la mochila o chubasquero y funda de mochila.**
- **Sombrero de ala (llevar siempre la cabeza protegida) - Gafas de sol y Protector solar en verano. Tapones para los oídos.**
- **Toalla mediana tipo "Vileda". Tres camisetas - Mallas y en verano bañador.**
- **Tres pares de calcetines. Tres juegos de ropa interior. Pantalón largo y corto.**
- **<u>Útiles de aseo</u>: Gel para la ducha y para lavar la ropa, Cepillo y pasta de dientes - Desodorante – Peine - Royo de papel higiénico.**
- **Linterna - Cámara de fotos - Bolígrafo y bloc de notas. Móvil y cargador.**
- **6 imperdibles grandes o pinzas para tender la ropa lavada. Hay lavadoras en casi todos los albergues.**
- **Pañuelos de papel – Bolsas de tela para llevar todo ordenado en la mochila.**
- **<u>Pequeño Botiquín con:</u> Algodón – Gasas – Vendas – Esparadrapo de tela - Betadine - Aguja e hilo para curar las ampollas. - Parches Coompec - Crema Neutrogena para los pies - Pomada para las rozaduras - Pomada anti-inflamatoria (Aspitopic o Flogoprofen) para el cansancio y la tendinitis – Tiritas – Aspirinas o Paracetamol - Tijeras pequeñas – Repelente de mosquitos – Crema solar.**

Cuando se camine en grupo, se pueden compartir algunos artículos y así repartiremos el peso. Por ejemplo el Botiquín, el Gel para la ducha - el Cargador del móvil - el Papel higiénico, etc.

Si la calidad de la ropa es de tipo técnica (térmicos, cortavientos y traspirables) conseguirás caminar con pocas capas y mantener el calor corporal y la ropa seca, así no tendrás sensación de frío sobre todo en invierno.

Aconsejamos llevar alguna prenda reflectante o algún pequeño reflectante pegado en la mochila, en el calzado o en la ropa, para circular en algunos tramos de carretera, sobre todo al amanecer y al caer la noche. Así nos verán más fácilmente los conductores. Usar casco si se viaja en Bici y caminar en sentido contrario al de la circulación

En el Albergue no debes separarte nunca de tu documentación: DNI - Tarjetas de Crédito – Dinero – Credencial, etc. "Ni para ducharse ni para ir al aseo".

Antes de realizar el Camino es importante que te entrenes física y mentalmente, ya que debes de saber por qué motivo lo haces, pues tendrás que realizar un gran esfuerzo, tanto físico como mental. Deberás llevar a cabo un entrenamiento físico progresivo (10, 15, 20 Km.) los meses y semanas previas a la partida, caminado con el equipo que llevarás y sobre todo llevar muy usando el calzado.

En el Camino inicia la jornada muy temprano, haciendo unos estiramientos y comenzar a ritmo suave. Bebe mucha agua aun sin llegar a tener sed. Te aconsejamos que bebas agua embotellada. Lo que bebas que no este´ muy frío. Para las paradas lleva frutos secos, chocolate o barritas energéticas. Lleva Ropa cómoda y ligera. Realiza paradas cada unas dos horas que deben ser breves (máximo de 15 minutos para no quedarnos fríos), Aprovecha y descálzate para que los pies se aireen. Para evitar las Ampollas debes poner vaselina o pomada lubricante en los pies. Usa calcetines sin costuras. El sudor y el mucho peso colaboran a la aparición de las ampollas ya que se produce el ablandamiento de la piel. Hay que evitar el sudor con calzado bien ventilado y/o usando productos transpirables.

Debes adaptar la comida al esfuerzo diario que vas a realizar. Debe ser una dieta hipercalórica, rica en hidratos de carbono y proteínas (pasta, arroz, carne, jamón), evitando comidas muy grasas y abundantes. Consume mucha fruta y verduras para reponer las sales minerales que perderás con el sudor. Durante la marcha no bebas líquidos que contengan cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, pues te harán perder más líquido corporal. Son importantes los estiramientos antes de iniciar la etapa del día y al final de la misma. Efectúa estiramientos en tronco, isquiotibiales, abductores y tobillos. Evitaras calambres bebiendo mucho líquido y comiendo plátanos.

Se agradable con las personas que encuentres en los pueblos y con otros peregrinos. Se cuidadoso con las instalaciones de los albergues, con la naturaleza, con el entorno y el paisaje, no dejando basura. Se agradecido con los HOSPITALEROS por la ayuda y la hospitalidad que vas a recibir de ellos y, sobre todo, se generoso con tu aportación, en aquellos albergues que se mantienen con donativos.

Asociación de Amigos del camino de Santiago en Alicante

Alicante, Octubre de 2017.