



Dto. de Religión



I.E.S. Sabino Fernández Campo

Listado de EQUIPAMIENTO INDIVIDUAL

(todo debería caber en la mochila):

1º. Mochila (recomendación: 40 l para chicas y 50 l para chicos, nunca más de 8 0 9 k, y siempre con sujeción a la cintura) con su **funda** correspondiente para la lluvia.

2º. Saco de dormir (cuanto más pequeño, mejor).

3º. 3 juegos de ropa interior, 3 **camisetas** (mejor de manga larga) y 3 pares de **calcetines** (a ser posible, sin costuras).

4º. Calzado: Botas ("usadas"). deportivas "ligeras" (de paseo) y chanclas (para la ducha).

5º. Impermeable fino o capa de lluvia (a ser posible con aislante para las piernas), **gorro** y **guantes** "de abrigo" (siempre impermeables y lo más flexibles posible). ¡OJO! Llevar **bordón** ("bastón o palo telescópico") es muy útil.

6º. Un **forro** polar o un **jersey** ligero (a ser posible de algodón pero transpirable) y una prenda de abrigo o cazadora (por ejemplo: "**pluma**").

7º. Un **pantalón largo** para andar (no vaquero) o un **pantalón corto** (o de perneras desmontable); y **un** chándal (de invierno) para las noches.

8º. Neceser con equipamiento **básico**: sólo con cepillo de dientes, cortaúñas y tapones para los oídos, (y si procede, maquinilla de afeitar y tus medicamentos específicos); ya que todo lo demás –jabón, champú, pasta de dientes, desodorante, espuma de afeitar, crema solar,... y medicamentos genéricos va en el neceser y botiquín comunitario).

9º. "Útiles varios" personales: Un **vaso** y una "**botella**" de agua ("ligero"); un "**kit de 3**": impermeables, pinzas y bolsas de plástico; una **cuerda** o cordón "simple" (de un metro aproximadamente), una **red** de lavadora y una **linterna** (pequeña).

10º. Pijama y **toalla** de ducha y de mano personal (a ser posible de "bayeta").

Nb.: Lo importante es llevar sólo lo necesario y del menor peso y volumen posible. Recuerda que hay lavadoras en los albergues y hacer coladas será una actividad más del "Camino".

¡Ojo!: No olvidar la documentación personal: DNI, tarjeta de la seguridad social o equivalente y acreditación de peregrino junto con la Guía de peregrino. Y ya sabes que **no** hay que llevar **dinero**, más que el del fondo común (que te toque administrar), pero **si "móvil"**: aunque no para usarlo sino para estar localizado (lo que está prohibido es llevarse cualquier tipo de "aparato" de música, juego,...).