

IOCHILA PEREGRINO

para quien la lleva a cuestas



LO BÁSICO

- ☐ Botella de agua (al menos de de 1 l.) o cantimplora ☐ Barritas energéticas o frutos secos ☐ Credencial ☐ Documentación (doc. identidad, pasaporte, etc.) ☐ Teléfono móvil y cargador ☐ Dinero en efectivo ☐ Capa o poncho impermeable BOTIQUÍN ☐ Cortauñas o tijeras de manicura ☐ 1 pequeño bote de desinfectante tipo Betadine ☐ Pinzas de depilar para astillas ☐ Aguja hipodérmica e hilo ☐ Medicación (si es el caso) ROPA ☐ 2 camisetas técnicas. ☐ 1 ó 2 pantalones ligeros para caminar ☐ 2 mudas de ropa interior, sin costuras. ☐ 2 ó 3 pares de calcetines sin costuras. ☐ 1 abrigo polar fino. ☐ 1 camiseta o camisa para vestir tras la etapa. ☐ 1 pantalón para vestir tras la etapa. ☐ Botas o zapatillas de trekking para la etapa ☐ Sandalias o crocs para calzar tras la etapa ☐ [VERANO] 1 sombrero o 1 gorra con visera ☐ [INVIERNO] 1 gorro de abrigo ☐ [INVIERNO] 1 bufanda o braga de cuello ☐ [INVIERNO] 1 par de guantes finos OTROS ☐ Linterna ligera (preferentemente, de dinamo) ☐ Bolsa de tela para compras ☐ Bolsa impermeable para proteger documentos ☐ Power bank (opcional) PARA ALBERGUES ☐ 1 esterilla ligera
- ☐ 1 saco de dormir ligero y compacto
- □ 1 funda de almohada
- ☐ 1 toalla de microfibras para la ducha



LA MOCHILA DEL PEREGRINO

para quien contrata transporte



PARA ALBERGUES

☐ 1 esterilla ligera

☐ 1 saco de dormir ligero y compacto

☐ [INVIERNO] 1 par de guantes finos

☐ 1 funda de almohada

 $\ \ \square$ 1 toalla de microfibras para la ducha