

Checklist para el **CAMINO DE SANTIAGO**

Mochila y organización

- ☐ Mochila 30-40 L
- ☐ Funda para lluvia / mochila impermeable
- ☐ Bolsas estancas para ropa sucia

Calzado

- ☐ Botas o zapatillas de trekking cómodas y resistentes al agua
- ☐ Sandalias o calzado ligero para descansar
- ☐ Calcetines técnicos antiampollas

Ropa

- ☐ Camisetas transpirables
- ☐ Pantalones de trekking ligeros y de secado rápido
- ☐ Chaqueta impermeable ligera o softshell
- ☐ Ropa interior y pijama ligero
- ☐ Buff, gorra, guantes finos según clima

Higiene y cuidado personal

- ☐ Jabón biodegradable
- ☐ Cepillo y pasta de dientes
- ☐ Toalla microfibra
- ☐ Protector solar SPF30+ y protector labial
- ☐ Gafas de sol
- ☐ Botiquín básico: tiritas, Compeed, vaseína, analgésicos, antiinflamatorios, vendas, aguja esterilizada
- ☐ Detergente sólido para lavado de ropa

Alimentación e hidratación

- ☐ Botellas de agua (mínimo 1 L)
- ☐ Snacks energéticos (frutos secos, barritas, chocolate, fruta)
- ☐ Comidas principales equilibradas y fáciles de digerir