



O que não podes deixar em casa

Coisas de que vais precisar e que podes não encontrar no caminho

Na nossa mochila **levaremos o básico e imprescindível**, sem a sobrecarregar

- Alpercatas, chinelos ou sapatilhas desportivas para os momentos de descanso
- Botas
- Roupa interior e meias de algodão sem costuras e de lã
- Um par de calças
- Algumas t-shirts
- Algumas sweatshirts ou pullover
- Chapéu, viseira ou boné
- Saco de dormir
- Papel higiénico e lenços de papel
- Cantimplora
- Protetor solar com proteção alta
- Um pequeno kit que inclua o básico: pensos, pensos para bolhas, pinças, agulhas hipodérmicas, desinfetante líquido à base de mercurio ou similar, analgésicos e anti-inflamatórios
- É importante levar toda a documentação e também os cartões multibanco, já que não é conveniente levar grandes quantias de dinheiro
- Telemóvel e respetivo carregador
- Concha de peregrino

Como **elementos opcionais**, que podem ser práticos, podemos levar os seguintes:

- Tampões para os ouvidos
- Lanterna
- Fato de banho
- Lenço de pescoço
- Conjunto de cozinha básico
- Detergente
- Isqueiro

Equipamento pessoal recomendado

Devem levar pouca roupa adaptada à estação em que vamos caminhar, com tecidos isolantes, gorros durante todo o ano (bom para o sol e bom para o frio) e um cajado.

A roupa deve adaptar-se às condições climatéricas da época escolhida para fazer o caminho e também das diferentes zonas geográficas pelas quais vamos andar. Um fator importante a ter em conta é que muitas etapas serão em zonas de montanha, a uma altitude aproximada de mil metros sobre o nível do mar.

Não se deve levar uma grande quantidade de camadas de roupa, o importante é que sejam tecidos isolantes das diferenças de temperatura do exterior, capazes de manter uma fina camada de ar quente entre a roupa e a pele e para que não haja perdas de calor.

Sobretudo no verão é preferível optar por peças de roupa que facilitem a transpiração, e deve incorporar-se alguma peça de roupa impermeável, independentemente de qual seja a época do ano em que se faça o caminho.

Dado que na maior parte das etapas se estará exposto à luz solar direta, será necessário levar chapéus, viseiras ou bonés que evitem insolações, hipertermias, etc.. No inverno é importante levar um gorro para se proteger do frio, principalmente nas zonas altas.

Um elemento auxiliar que pode constituir uma grande ajuda, sobretudo em terrenos pedregosos, o cajado, que para além disso caracteriza o peregrino