

EQUIPO NECESARIO

La mochila sólo debe contener lo imprescindible:

Documentación:

DNI y carnet de la Seguridad Social.

Equipo:

Ropa cómoda:(pantalones de chándal cortos y largo; uno puede servir como pijama).

Algún pantalón de repuesto.

Camisetas de algodón.

Jersey o cazadora.

Varios pares de calcetines de algodón.

Botas o deportivas (ya usadas. ¡No estrenar!) y chanclas para la ducha.

Chubasquero.

Bañador.

Gorra o sombrero

Gafas de sol.

Efectos personales:

Macuto grande y mochila pequeña.

Cantimplora, plato, vaso y cubiertos.

Paño de cocina, estropajo, jabón (para ropa y para fregar)

Saco de dormir y aislante.

Útiles de aseo (jabón, champú, cortaúñas. crema solar, protector labial...)

Toalla

Aguja e hilo.

Cuaderno, bolígrafo

Botiquín:

Vendas, gasas, esparadrapo.

Antiséptico y desinfectante.

Antiinflamatorio.

Tobillera, rodillera.

(Es muy aconsejable llevar vaselina para los pies. Es también en su lugar recomendable, el uso de alcohol de romero para evitar ampollas. Se aplica al menos diez días antes de empezar la peregrinación)

*** Llevar la comida y la cena del primer día.**

SALIDA PEREGRINACIÓN:

Sábado 18 de agosto: 7,30h Avila

9,00h Madrid

Llegada 24 de agosto: (se saldrá de Lourdes sobre las 12 am)

22h en Madrid

23,30h Avila