

רשימת ציוד לקמינו דה סנטיאגו

- נעלי הליכה נוחות ועמידות בפני מים (טובות ואיכותיות, לא חדשות).
- תיק גב 50-60 ליטר מקסימום נוח ומותאם אישית למבנה גוף.
- סנדלים או נעל כפכפים לאוורור הרגליים לאחר ההליכה.
- זולין למריחת כף הרגל למניעת יבלות (לפחות לנסות).
- בגדי שינה רצוי חמים קלים (יש חימום ברוב מקומות הלינה).
- שני זוגות מכנסיים (לפחות אחד מתפרקים).
- שתי חולצות מנדפות זיעה.
- חולצה שרוול ארוך.
- סט אחד של בגדים לערב (קל).
- מעיל או עליונית לא עבה במיוחד אבל מחממת.
- פליז רצוי דק ומחמם.
- חמצואר.
- כובע מחמם (לא צמר, לא עבה מידי) להשיג בחנויות דקטלון.
- כפפות.
- מחממי שרירים לרגליים (אפשר גם להשתמש לידיים).
- פונצ'ו לגשם חובה (רצוי עם שרוולים).
- כובע להגנה מפני השמש + תחליב הגנה מפני השמש, משקפי שמש.
- מקלות הליכה קלות (רצוי מקרבון עם בולם זעזועים).
- גרבי הליכה נוחות מרופדות (לא חמות מידי) וסופגות זיעה (רצוי לקנות בחנות למטייל).
- תיק עזרה ראשונה קטן.
- כמה כדורי אנטיביוטיקה לכל מיקרה.
- תיק יום קל לנשיאת ציוד יומי.

הלבשה תחתונה קלה ומנדפת.

בקבוק מים חצי ליטר שניתן למלא בכל מקום.

סכין/אולר קטן.

נשנושים וחטיפים לדרך.

מסמכים חיוניים:

דרכון.

כסף מזומן.

כרטיס אשראי – ממליצה על כרטיס נטען אם אפשרי.

טלפון נייד עם מצלמה טובה ומטען.

יומן – מומלץ בחום מי שרוצה לתעד את המסע.

המלצות:

בחירת תיק גב ונעליים הם משימה לא פשוטה, אבל משתלמת.

נעליים טובות נוחות ומוותאמות לנוחיותך הם הכרחיות להצלחת המסע. מומלץ לקחת חצי מידה יותר מהמידה הרגילה מאחר והרגל מתנפחת במהלך הדרך. תוואי הדרך המשתנה מצריך נעליים שייתמכו גם בקרסול ולכן חשוב לבחור נעל גבוהה שתתאים לנוחיותך, תשמור על הרגל ועדיין תאפשר לך תנועה חופשית.

המלצה לאריזה נכונה – אחרי שארזתם את התיק ושמתם בתוכו את כל הציוד אותו חושבים שתצטרכו במהלך הדרך, רוקנו אותו ועיברו על כל אחד מהפריטים, על כל פריט ופריט שאלו את עצמכם האם הוא באמת הכרחי לכם בדרך? כך תוכלו לדעת שארזתם בוודאות רק את מה שנחוץ לכם בדרך.

לגבי ציוד רפואי – קחו רק את מה שהכרחי (תרופות שנוטלים באופן קבוע אם יש כאלו), משככי כאבים, כמה פלסטרים, אנטיביוטיקה לכל מקרה וציוד לטיפול ביבלות (מפורט למעלה), הדרך מנוקדת בכפרים ועיירות עם שירותים מרובים וניתן למצוא בתי מרקחת בעת הצורך בכל מקום.

לא לשכוח לארוז את הדברים החשובים ביותר להצלחת המסע – חיוך, סבלנות, סובלנות ואהבה.

Buen camino