

Liste de materiel conseillée



Matériel

- Sac à dos (maximum 39 litres pour les femmes et 50 litres pour les hommes)
- Sac de couchage
- Guide du pèlerin
- Carte d'assurance maladie
- Argent de poche, carte de credit, carte de débit
- Carnet d'adresses
- Carnet de notes et crayon
- Bâton(s) de marche
- Gourde
- Ustensiles legers
- Épingles de sûreté
- Sacs de plastique à fermeture du style Ziploc (pour protéger le materiel contre la pluie, pour mieux en regrouper d'autres – articles de toilettes – trousse de premiers soins, et.)
- Médicaments (si nécessaire)
- Écran solaire
- Tout pour le soin des pieds et la douleur musculaire
- Montre
- Canif
- Lampe de poche
- Lunettes de rechange et verres fumés
- Appareil photo
- Trousse de toilette
- Papier-mouchoir
- Bouchons pour les oreilles (boules quies)
- Barres énergétiques, noix et fruits secs
- Chaussures de marche
- Sandales de caoutchouc pour la douche et comme pantoufles
- Vêtements
 - 2 paires de bas minces
 - 2 paires de bas plus épais
 - 2 sous-vêtements
 - 2 t-shirts
 - 1 short
 - 1 pantalon
 - 1 coupe-vent
 - 1 chapeau
 - 1 poncho impermeable
 - 1 chandail en laine polaire
 - _____
 - _____
 - _____



- MEC
- La Cordée
- Altitude
- Atmosphère
- Centre La Tienda D'ici à Compostelle
- _____
- _____

Note :

Le choix des chaussures de marche et des bas doit se faire au moins six mois à l'avance, jamais dans les semaines qui précèdent le départ. On doit les porter régulièrement, tant à la maison qu'au travail, afin de bien les former (les casser, dans les termes du randonneur) et ainsi éviter des blessures (ampoules, etc.) qui enlèveraient tout agrément à la marche.