

MeTime

El primer paso no
te lleva a donde
quieres, pero te
saca de donde
estás.

¡Disfruta de tu Pack!

CAJA PEREGRINOS

Hola,

Lo primero desearte buen camino.

En esta caja encontraras una serie de consejos para preparar tu equipaje

- **La mochila.** Es interesante que sea regulable en altura y cuente con diversos compartimentos. Una capacidad de entre 45 y 30 litros es adecuada para esta ruta. Es aconsejable incluir una funda impermeable especialmente en invierno. Para los que no quieran cargar con este peso existen opciones. El Pack Mochila de Correos puede contratarse en las siguientes Rutas Jacobeas: [Camino Francés](#) desde Roncesvalles, [Camino Portugués](#) desde Tui, [Camino Portugués de la Costa](#) desde A Guarda, [Camino Primitivo](#) desde Oviedo, [Camino del Norte](#) desde Irún, [Camino Inglés](#) desde Ferrol, [Camino Sanabrés](#) desde Ourense y [Camino a Fisterra y Muxía](#).

*El transporte de mochilas también está disponible en el Camino Francés desde Somport y en el Camino de Invierno bajo petición en paqmochila@correos.com.

1. Si ya tienes organizadas todas tus etapas y conoces los alojamientos, tras hacer el pago puedes indicarnos y dejar todos los traslados organizados.
2. Si aún no sabes en qué albergue, pensión, hostel u hotel te vas a quedar, no pasa nada. Podrás acceder a tu reserva en el momento que quieras e ir indicando los alojamientos. Recuerda que debes avisar antes de las 21:00 horas del día anterior al traslado.

Al finalizar la contratación recibirás un correo electrónico con todos los datos de tu reserva y con una clave de acceso para realizar modificaciones o detallar los alojamientos.

Cada reserva es por bulto (mochila o maleta) no superior a 15 kg y para recorridos de un máximo de 60 km/día.

Las reservas del pack Mochila pueden pagarse con tarjeta de crédito o Paypal o acudiendo a [cualquier oficina de Correos](#).

*** Para facilitar el pago y cumplir con las recomendaciones anti Covid-19, a partir del 1 de enero de 2021 no se aceptarán pagos en efectivo, a excepción de los realizados en una oficina de Correos.**

¡NOVEDAD!

El Paq Mochila, ahora más seguro. Te mandamos un aviso cuando tu mochila haya sido recogida y cuando haya sido entregada.

Desde el 1 de enero de 2021, el servicio Paq Mochila incluye un sistema de **trazabilidad** para que sepas **en qué momento se recoge y se entrega tu equipaje**. Solo tienes que colgar en tu mochila la etiqueta que se adjunta con la reserva y, gracias al código QR que incluye, recibirás en tu mail los avisos. Así podrás caminar sin cargas y con la tranquilidad de saber dónde está tu equipaje.



- **Saco de dormir.** Necesario si duermes en albergues. Elige un modelo de poco peso pero, si vas a hacer la ruta en invierno, que te proteja bien del frío. Lo necesitarás. Si vas en verano puede que necesites una esterilla; a veces los albergues están llenos y en ocasiones toca dormir a la intemperie.
- **Cantimplora o botella de agua.** Es imprescindible. En verano es buena idea utilizar un cinturón de hidratación con dos botellines de plástico.
- **Bastones o bordón.** Aunque para algunos aún es un material prescindible, lo cierto es que cada vez es más popular. Es una gran ayuda en repechos y partes complicadas del camino. Además, ayuda a marcar y mantener el ritmo.

Ropa Y Calzado

Aquí depende mucho de para qué época del año estés preparando la mochila para el Camino de Santiago. También si vas a hacer la ruta completa del camino Francés desde Roncesvalles o si solamente vas a realizar el tramo gallego.

- **Zapatillas de senderismo.** De caña baja o media. Es preferible que ya las hayas usado una temporada y comprobado su comodidad. En invierno puede ser necesario llevar botas de trekking. Como consejo no llevar nunca un calzado recién estrenado
- **Chancas.** Necesarias para la ducha en el albergue para prevenir papilomas y para que los pies respiren tras cada jornada.

Respecto a la ropa, yo aconsejo meter cada prenda en una bolsa de plástico con auto cierre como las de congelación, así evitamos que se humedezcan y que cojan olores

- **Camisetas.** 2 para caminar y una para el término de cada jornada.
- **Pantalones.** 2 para caminar y uno para descanso. Largos o cortos, según la época y el gusto.
- **Jersey o sudadera.** 1 en verano, 2 en invierno.
- **Ropa interior.** Mejor sin costuras. Aunque depende de si quieres lavar o no.

- **Calcetines.** Siempre sin costuras. Mejor de algodón y que vayan reforzados en las zonas de más roce para evitar ampollas.
- **Gorra o visera** para proteger del frío y del calor.
- **Impermeable.** Muy necesario porque siempre llueve en alguna etapa y por el rocío de la mañana.
- Gel de baño con el que lavar cuerpo, cabello y ropa. Todo lo que sea multiusos te interesa porque te ahorra peso y espacio en la mochila.
- **Cepillo y pasta dental.**
- **Peine.**
- **Toalla ligera de microfibra mejor. Mejor llevar dos**
- **Pañuelos de papel y papel higiénico.**
- **Compresas o tampones si son necesarios.** También pueden venirte bien salva slips si no tienes forma de secar la ropa interior algún día. Eso sí siempre que no te provoquen molestias o rozaduras al caminar.
- **Desodorante tamaño viaje.**
- **Crema de protección solar.** Para la cara y para el cuerpo.

Botiquín De Viaje

- **Vaselina** para los pies.
- **Antiséptico** tipo Betadine o similar.
- **Apósitos.** Tiritas, gasas y esparadrapo.
- **Tijeras y pinzas.**
- **Analgésico.** Tipo Paracetamol, Aspirina o Dolalgial.
-

Documentación Necesaria Para Llevar En La Mochila Para El Camino De Santiago

- **DNI.** O, en su defecto, pasaporte.
- **Tarjeta Sanitaria.**
- **Tarjeta de crédito + dinero en efectivo.**
- **Credencial del peregrino.**

Útiles Prácticos

- **Navaja suiza.** No es necesario un modelo grande.
- **Linterna.** Procura que no pese mucho.
- **Bolsas de plástico** para separar la ropa sucia de la limpia.
- **Teléfono móvil y cargador.**
- **Barritas energéticas y/o frutos secos.** No mucha cantidad. Es útil para las zonas en que no hay comercios o si hay mucha cola en ellos.
- **Gafas de sol.** Es un elemento de protección visual que no deberías olvidar.

Artículos Opcionales Pero Recomendables Que Incluir En La Mochila Para El Camino De Santiago.

- **Tapones para los oídos.** Si te desvelas enseguida y vas a dormir en albergues te vendrán muy bien.
- **Bañador.** Recomendable para hacer la ruta en los meses cálidos. Poder disfrutar de un chapuzón al término de alguna etapa te puede resultar muy gratificante.
- **Brazaletes reflectantes.** Serán útiles si para evitar el calor, en verano, vas a hacer tramos de noche. En invierno es muy recomendable para días de niebla.
- **Cámara de fotos.** Si tienes un teléfono móvil con una buena cámara puedes ahorrarte este peso extra.
- **Crema para la circulación y/o para los golpes.** Es aconsejable porque te ayudará a descansar las piernas.
- **6-8 pinzas para la ropa.** Te pueden venir bien para lavar en un momento la muda usada o la ropa de calle y poder colgarla en el albergue. Imperdibles

Qué Incluir En La Mochila Para El Camino De Santiago Si Vas A Hacerla En Bicicleta

En este caso necesitarás añadir algunos artículos más.

- **Casco.** No es que sea imprescindible, es que es obligatorio
- **Ropa de ciclismo.** Maillot y culote en sustitución de pantalones y camisetas para senderismo.
- **Bombín** para ajustar la presión de los neumáticos cuando sea necesario.
- **Parches.** Imprescindibles.

- **Kit de herramientas de ciclismo.** No hace falta que sea una gran caja pero sí que contenga lo necesario para no verte en apuros.
- **Escarpines de neopreno.**
- **Una luz de carretera para la bici** es aconsejable, especialmente si debes circular de noche o con niebla.

A continuación, dejo una serie de enlaces que te informarán de dónde comprar la credencial del peregrino, de dónde informarte de la situación de los caminos y de dónde comer.

<https://www.caminosantiago.org/cpperegrino/comun/inicio.asp>

<https://www.elcaminoconcorreos.com/es/blog/donde-comprar-la-credencial-del-peregrino-para-el-camino-de-santiago>

<https://www.elcaminoasantiago.com/servicios/restaurantes.htm>

En esta encontrarás un botiquín.

Como curar una ampolla.

Lo primero tienes que esterilizar una aguja o alfiler. Lo puedes hacer con alcohol o quemándolo con un mechero.

Usa la aguja estéril para punzar la **ampolla**.

Punza la **ampolla** en varios puntos cerca del borde. Deja drenar el líquido, pero no toques la piel que cubre la **ampolla**. Aplica un ungüento, como vaselina, en la **ampolla** y protégela con una venda de gasa antiadherente. Si aparece una erupción, suspende el uso del ungüento.

Si se revienta una ampolla

- Lávate las manos con agua y jabón antes de tocar la **ampolla**.
- Utiliza jabón y agua para lavar cuidadosamente la **ampolla**.
- Es recomendable que apliques yodo en la herida.
- Posteriormente aplica vaselina, cubriendo el área con un vendaje de gasa que no **se** pegue a la piel.

Viaje virtual

1.-Viaje a Ítaca Kavafis

<https://youtu.be/Rakarr1R0tw>

2- Ultreia- Chants des pèlerins de St. Jacques de Compostelle.

<https://youtu.be/AEUabPDIno>

3-Ultreia!Ánimo!

<https://youtu.be/ucehWJ6PByQ>

4.-Ultreia et Suseia Camino de Santiago¿Que se puede poner en una ampolla reventada?

<https://youtu.be/nmReOzZuS6g>

5.-Enigma. Return to Innocence

https://youtu.be/H_AnFBzwHZ0

6.-Simply Three- Rain

<https://youtu.be/KFppTBdCse8>

Libros recomendados:

1.- Bueno, me Largo de HAPE KerKeling

Hape Kerkeling, humorista y presentador alemán se embarca en la aventura de recorrer casi 800 km desde Saint- Jean-Pied-de-Port hasta la tumba del apóstol Santiago.

2.- el Peregrino de Compostela (Diario de un Mago) Paulo Coelho

3.- 100 cosas que hay que saber del camino de Santiago . Carlos Mencos

4.-El Camino hacia tu interior y Después del Camino- Karin Kisser.

5.- Un Noruego en El Camino de Santiago (comic)

6.- El Gran Caminante. Antxon González

“ No se equivoca el hombre que ensaya distintos caminos para alcanzar sus metas; se equivoca el que por temor a equivocarse no camina.”

“Un viaje de mil millas comienza con un primer paso” Lao-Tsé

