

BICI	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
Bicicleta	Mejor rígida con suspensión delantera	Koga-Miyata Worldtraveller, Mi bici (b-pro)		X		
Cubiertas bici	<u>Una mixta sendero / asfalto. Mejor tubeless con antipinchazos</u>	Continental Travel contact, Maxis		X		
Cambios		<u>Shimano XT / LX</u>		X		
Frenos		<u>Shimano</u>		X		
Sillín	Los Brooks son eternos	<u>Brooks</u>		X		
Pedales con calas.	También los hay mixtos. Por un lado tienen plataforma, por otro calas	<u>Shimano</u>				X

MATERIAL BICI	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
Alforjas traseras	Escoge una estanca o con funda impermeable	Deuter, Ortieb, Vaude, Topeak		X		
Alforja manillar		Deuter, Ortieb, Vaude, Topeak				X
Alforjas delanteras		Deuter, Ortieb, Vaude, Topeak				
Camelback		<u>Camelback</u>				
Portamapas	En bolsa impermeable	Zefal				X
Triangulo porta herramientas	Otra opción es la bolsa de debajo del sillín, si no te lo impide el saco, esterilla...					X
Pulpos elásticos	Con multicintas planas	<u>Decathlon</u>	2		X	
Parrilla trasera		<u>Tubus, Topeak, Avantum</u>		X		
Parrilla delantera	Para trayectos muy largos (más de 1.000 Km.) y por carretera	<u>Tubus, Topeak, Avantum</u>				
Fundas lluvia alforjas	O bien un plástico protector.			X		
Candado bici	Mejor cierre con contraseña		2	X		
Velocímetro		Cateye, Sigma			X	
Pulsómetro		<u>Suunto</u>				
Bomba de inflado		<u>Zefal</u>		X		
Luz delantera y trasera	Muy útil a primeras y últimas horas del día	<u>Cateye</u>				X
Bidón bici	Mejor grande que pequeño y mejor 2 que 1		2		X	

CALZADO	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
Zapatillas bici (calas)	Zapatillas de suela dura	Shimano		X		
Sandalias/calzado descanso	Que relax después de una jornada de pedaleo...					X
Chanquetas ducha	Sin no quieres coger (no comer...) hongos el primer día				X	
Botín de lluvia	En invierno bastante recomendable					X

VESTIMENTA	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
Culotte corto	Compensa llevar uno que tenga una buena badana aunque sea un pelín mas caro	Uncle Sam , Etxeondo	1 ó 2	X		
Culotte largo	En invierno y primavera	Etxeondo	1	X		
Maillot manga corta con Cremallera			1 ó 2			X
Camiseta anti-sudor, transpirable			1			
Maillot manga larga	En invierno y primavera		1	X		
Sudadera o forro polar	En invierno y primavera el equivalente a un Polartec 200		1		X	
Chupa goretex packlite	Para la lluvia, viento.. no ocupa ni pesa nada.	Gore-tex	1			X
Pantalón largo impermeable	En invierno y primavera	Decathlon	1		X	
Camisetas algodón descanso			1 ó 2		X	
Pantaloneta/bermudas descanso			1	X		
Bañador						X
Ropa interior	Mejor de lifa porque seca superrápido, lavas por la tarde y seco por la mañana		2 o 3	X		
Calcetines			3	X		
Bolsas plástico	Para guardar la ropa dentro de las alforjas. Que no hagan ruido para no molestar.		4	X		
Pasa montañas / pañuelo cuello	Muy útil en las bajadas a primeras horas del día.		1		X	
Gorra / sombrero	En verano muy útil				X	
Guantes bici			1	X		
Guantes bici invierno			1	X		
Casco	Es tu carrocería	Giro , specialized	1	X		
Gafas	Para el sol, los mosquitos y el viento				X	

DORMIR	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
Saco ultra Light con bolsa de compresión y funda de plástico	La funda de plástico es para protegerlo de la lluvia.	lafuma	1	X		
Sabana bajera, adaptable con elástico.	Para cama medida de 90.		1			X
Saco sábana	Si quieres ahorrarte el peso y volumen del saco y suficiente, al menos en primavera y ve	lafuma				X
Funda vivac						
Funda almohada	Claramente aconsejable llevar			X		
Esterilla	Para una siesta en el prado o para dormir en el albergue si está a tope.					X

COMER	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
Taza acero o plástico						
Cubiertos						
Mechero						X
Navaja multiusos o navaja normal	Para hacer bocadillos.	Victorinox				X

COMPLEMENTOS	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
Linterna y pilas repuesto					X	
Kit aseo				X		
Toalla deportiva	Reducido tamaño y gran absorción	Speedo, Decathlon		X		
Tijeras pequeñas	Algunas navajas multiuso incorporan esta tijera		1			X
Cortaúñas					X	
Norit (tubo) lavado ropa	No ocupa (tamaño similar al tubo dentífrico) , muy práctico.				X	X
Pinzas colgar ropa			4		X	
Papel higiénico o kleenex				X		
Toallitas húmedas						X

HERRAMIENTAS Y REPUESTOS	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
Tronchacadenas			1	X		
Aceite (liquido y spray)			1+1	X		
Cámaras de repuesto			2	X		
Kit parches y pegamento			1		X	
Bridas	Seguro que encuentras algo para sujetar, muy practicas.					X
Desmontables			2	X		
Cadena repuesto o eslabones cadena						X
Multiherramienta bici		Topeak, Leatherman	1		X	
Tornillos de repuesto y arandelas	Sobre todo los del portabultos, se suelen perder con facilidad.			X		
Imperdibles (clips)			4			X
Radios			4			X
Llave de radios	Algunas multierramientas ya la incorporan		1			X
Cinta americana			1			X
Llave inglesa pequeña			1		X	
Destornillador plano / estrella	Lo llevan las multierramientas pero yo prefiero llevar también el convencional.		1			X
Llaves tipo allen	Normalmente la llevan las multerramientas					X

Nº	Numero
O	Obligatorio
N	Necesario
R	Recomendado

VARIOS	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
DNI o pasaporte				X		
Carné federado						X
Tarjeta seguridad social				X		
Carné de conducir	Nunca se sabe, y si te ves obligado a alquilar un coche.					X
Tarjeta de crédito						X
Euros (mínimo comida y dormir por día)			25 €	X		
Guía Camino de Santiago	Anaya, Everest, El Pais-Aguilar	Guía de Antón Pombo			X	
Credencial Jacobea Universitaria	Con la credencial universitaria no es necesaria la credencial normal	campus-stellae.org			X	
Credencial de Peregrino	A mi me la facilito el sacerdote de mi parroquia.	Federación asociaciones		X		
Billete de regreso	Según fechas suficiente con hacer la reserva 4 días antes de llegar a Santiago.					X
Despertador o Reloj con despertador	Yo uso la alarma del móvil					X
Tapones de cera para los oídos	Remedio anti-roncadores		2	X		
Mapa de carreteras del camino	Muy útil si haces tramos por carretera o combinas caminos con carretera.	GeoPlaneta				X
Teléfono móvil con cargador						X
Enchufe-Ladrón con varias entradas	Los que no seáis europeos, debéis traer un convertidor. Para poder usar los enchufes.					X
Tarjeta para cabinas telefónicas						
GPS	Mejor seguir las flechas. No lo considero necesario.	Garmin E.Trex				
Silbato o timbre	Para avisar a los peregrinos de a pie de nuestra llegada					X
Concha de Santiago						X
Piedra	Para depositar en la cruz de hierro					X
Cámara de fotos, tarjetas y cargador pilas	Mi cámara es la Canon S80, un poco voluminosa pero con un magnifico gran angular para los paisajes.	Canon, Nikon				X
Bolsa riñonera	Yo la prefiero para llevar la cámara de fotos, el dinero y documentación.					X
Cascabeles	Colócalos en las alforjas por la noche y si se mueven...					X
Guantes de latex	Por ejemplo en una avería te pueden ir bien para no mancharte las manos de grasa		4			X
Bolígrafo, lápiz y libreta	Para tomar notas del viaje	Libreta Moleskine				X

ENERGÉTICOS	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
Barritas energéticas Decathlon	Para evitar pájaras y estar en forma todo el día.	Decathlon	2-3 día			X
Tang limón sobres unidosis o bebida isotónica	Un invento fantástico para mezclar con el agua y evitar agujetas.	Isostar	2-3 día			X
Ampollas de glucosa	Si coges una "pajara" te reponen en un momento.	Windose	5 ó 6			X
Infisport ND3 polvo	Lo mejor para aguantar largos trayectos: realmente mano de santo!	Infisport ND3				X

BOTIQUIN	Observaciones	Marcas recomendadas	Nº	O	N	R
Dexketoprofeno (Enantyum) y Metamizol (Nolotil)	Dolor en general					X
Fortasec	para las diarreas					X
Fastum gel, Reflex y Radiosalil	Para los dolores musculares					X
Strepsils, Lizipaina	Para la garganta					X
Antihistaminicos (pastillas y crema)	Para las personas con alergias.					X
Esparadrapo						X
Tiritas						X
Gasas						X
Crema Solar					X	
Aftersun					X	
Crema labial						X
Vaselina tubo (roces)					X	
Clorhexidina	Para limpiar y desinfectar heridas				X	
Alcohol						X
Agua oxigenada						X

Nº	Numero
O	Obligatorio
N	Necesario



Recomendado