

IL CAMMINO FRANCES E FISTERRANO POVERO

Nel secolo scorso, andare a camminare dai Pirenei a Fisterra, oltre a due buone gambe e volontà forte, costava quattro soldi per i trasporti fino a saint Jean pied de port e per il ritorno da Santiago (i treni costavano poco perché i biglietti erano basati sul chilometraggio e non, come ora, sull'offerta e la domanda istantanea, gestita dai computer con gli algoritmi del profitto).

Gli albergues erano pochi, ci si doveva adattare ed il prezzo massimo era di 3€ (adesso sono più di 400 e vanno dal donativo ai 25€ per il solo pernottamento).

Mangiare era possibile negli albergues dotati quasi tutti di cucina equipaggiata e frigo (ora sono pochissimi e quasi sempre privi di utensili per cucinare. Prevalgono la mezza-pensione o il menù pellegrino tra i 10 e 12€).

In pratica, fare un cammino completo di 820KM più la parte finale di 90-120km per Finisterre e Muxia, oggi viene a costare più di un 1,2€ a Km, cioè circa 1000€ in totale, senza fare spese folli o cene di lusso. **Circa tre volte di più che nel secolo scorso!**

Allora mi sono messo a studiare la possibilità attuale di un cammino "povero" di mille km. Bisogna portarsi un buon **sacco a pelo** (dipende da quanto siete freddolosi), un **materassino** autogonfiante da almeno 2,5cm di spessore (per il riposo delle stanche ossa e muscoli), un **coprisaccoapelo** impermeabile (per proteggere dall'umidità del suolo e ambientale, se preferite portici e bivacco, nei mesi più freddi), un **campingaz** e una **gavetta**, sale, pepe, bustine di zucchero, dadi, té, boccettina d'olio. Si trovano bustine di pasta, riso e pastina solo da scaldare, ma io preferisco comprare del riso in buste separate, che cuoce in fretta (12 minuti) e un pacchetto di spaghetti, per fare la pastasciutta in bianco o con sugo pronto, e da rompere per fare una zuppa con il dado. La frutta e la verdura si trovano facilmente, scatolame, biscotti e uova anche.

Il problema più grosso sono i due-tre chili in più da portare, ma anche a questo ci si fa l'abitudine. E comunque, se si sta attenti e se si è pazienti, il posto letto negli albergues pubblici si trova, ed una doccia per mantenere un aspetto "decente" nessuno ve la negherà. Il problema delle stagioni è più importante, perché è chiaro che d'estate viene più facile dormire all'aperto o sotto i porticati, mentre nella stagione fredda o piovosa il fisico risente di più di umidità, sbalzi di temperatura, neve e pioggia o freddo notturno con rischio di ipotermia, bronchite e malanni vari.

Nella mia esperienza questi mille km in circa 40 giorni possono costare circa 450€ a cui vanno aggiunti i costi del viaggio andata e ritorno. Se avete meno tempo, potete prendere nel descrittivo i tratti in cui ci sono più alloggi a donativo (che non vuol dire gratis, ma quello che ognuno può dare...).

Se qualcuno, leggendo queste note, avesse dei suggerimenti da dare per essere condivisi nello spirito del cammino, è ringraziato già da ora.

Buon cammino, flavio vandoni flaovandong@gmail.com www.camminando.eu

NOTE VARIE: dx destra, sx sinistra/ RP albergue privato, RM municipal, RASS associazione, Rparr parrocchiale, AJ ostello/ pl : posti letto, cuc : cucina o microonde, D donativo, offerta libera; A aperto tutto l'anno, S da Pasqua a Ognissanti; polideportivo: palazzetto dello sport. Per ognuno di quelli a pagamento viene spiegato il modo di funzionamento e quindi di accesso "libero" per chi non ha troppi soldi.

km 0 St Jean pied de port/ Donibane Garazi:

RP Esponda 24pl/15€ cuc/ S, rue du trinquet 9, fuori dalle mura, Mme Idiart 06 79 07 52 52, la signora viene due volte al giorno e verso le 22 se ne va a casa....porta aperta e chiave sotto il bidone immondizia a sx/ **Il rifugio associativo** (A) di rue de la citadelle a volta accoglie gratis/ **Il palazzetto sportivo** Jai Alai, giù al grande parcheggio, dovrebbe sempre essere aperto per i pellegrini ed i camperisti/ **Rparr Kaserna** (S), dopo il ponte su rue d'Espagne a sx, nella salita verso la porte d'Espagne, dovrebbe essere a donativo per lascito ereditario della signora che ha voluto che la sua casa diventasse albergue de peregrinos, pero' hanno smesso di farlo nel 2015 su decisione dell'ex gendarme che lo ha in carico dalla Parrocchia... pero' tentare non nuoce...

Tappa da saint Jean pied de port a Roncisvalle

Fontana d'acqua e toilette da Jean Jacques a Orisson al bar

1) col Lepoeder (21 km) : rifugio (skelter) in pietra, a dx dopo le rocce, dopo aver lasciato la strada asfaltata e passato il prato della croce. Viene sempre lasciato aperto, per i casi di tempesta in montagna. Ancora prima, lungo la strada asfaltata nell'altopiano, c'è una **grotta** nel monte a sx per i casi di urgente necessità.

2) col d'Ibañeta- Roncesvalles - Zubiri (27 km):

Roncisvalle: potete chiedere alle incaricate del sello negli uffici della collegiata se vi lasciano pernottare a donativo, senno' nel prato appena fuori o sotto il portico non c'è problema

Fine tappa a Zubiri: RM 46pl/ 8€/A nelle vecchie scuole é sempre aperto, l'incaricata viene la sera a incassare e poi se ne va...microonde disponibile, docce e bagni liberi

3) Zubiri - Pamplona (21.7 km)

RM a Zabaldika 18pl, A, prima della città, su deviazione del cammino, a **donativo**

4) Pamplona - Puente La Reina (23.5 km)

Cizur Menor (4.7 km): **Rass Orden de malta** (S), 27pl+ **materassi in chiesa**, 5€, ospitalieri San Juan con bandiera flottante a sx della ctra in salita (occhio ai cani rabbiosi del vicino!), infilarsi in chiesa su un materasso é semplice, l'hospitalero é nella casa di fronte

Muruzábal (14.8 km): deviazione alla chiesa a sx per andare a **santa Maria de Eunate, Rparr** a donativo (se é aperto), ritorno sul camino aragonés a **Puente La Reina** 4km : **RM** a 5€ cuc, gestito da una coppia di persone gentili... chiedere non costa nulla! Hotel Jakue, nel sottosuolo ha albergue pellegrino, senza controlli, e sopra il ristorante a prezzo fisso. Senno' il porticato con fontanella nella piazzetta davanti all'albergue municipale puo' servire da rifugio per la notte, come anche la piazza centrale, il viale alberato verso il ponte famoso e dopo il rio, la chiesa all'uscita del paese, con area di sosta e fontanella a dx.

5) Puente la Reina - Estella (22.0 km): all'inizio della città, andare a dx e passare il ponte a schiena d'asino, per pernottare a sx alla chiesa di san Miguel-**Rparr** 24pl/**Don**/cuc

6) Estella - Los Arcos (21.8 km): chiedere ai belgi dell'albergue municipale (S) dopo il ponte a dx o approfittare dei giardini della biblioteca o del portico della chiesona in piazza

7) Los Arcos - Logroño (28.0 km)

Torres del Río (7,7 km): Chiesa con portico comodo

Viana (10.9 km): **RParr** (S) alla chiesa 17pl/**Donativo** / hosvol, chiesa campestre con portico e fontana d'acqua giù nella piana, prima del parco naturale

Logroño (9.4 km) : **AC canonica di Santiago (A)**, calle barriocepo 8 da 30pl/ **Donativo**/ cena comunitaria, hospitaleros

8) Logroño - Nájera (29.0 km): RASS 92pl/**Donativo**/cucina, (A), hosvol, a sx del ponte nella piazza sul fiume/ capannone umido ed afoso, ma gli hospitaleri si danno da fare...

9) Nájera - Sto Domingo de la Calzada (21km): Rass molto grande puo' dare alloggio a donativo, (A) - **Grañón (6.5 km): RParr** Hosvol 25+/**Donativo**/(A) nella chiesa, cena comunitaria

10) Grañón - Belorado (16,4 km) Tosantos (4,8km)

Belorado : **RParr** (hospitaleri svizzeri) 24pl/**Donativo**/cucina, (S) alla chiesa in piazzetta

Tosantos (4.8 km) : **RParr da Luis, (A)** 20pl/**Donativo**/ comunitario

11) Tosantos- San Juan de Ortega (19km): giardinetti della chiesa, fontanella

Agés (3.7km): refugio de Ana/donativo (se c'è ancora)

12) San Juan de Ortega - Burgos (27.6 km): RP Emaus 20pl, (S) alla chiesa di San José Obrero e **RP divina pastora** 16pl/(S) Calle Lain Calvo 10, possono accogliere a donativo

13) Burgos - Tardajos (10km)

- 1. Burgos - Villalbilla (6.2 km)
- 2. Villalbilla - **Tardajos** (3.6 km): **RM 12pl/ Donativo/(S)** - fuori paese vicino zona sportiva

14) Tardajos-Castrojeritz (30km)

- 1. Tardajos - Rabé de las Calzadas (2.0 km)
- 2. Rabé de las Calzadas - **Hornillos del Camino** (8.2 km): si puo' entrare la sera nel **RM** incustodito o dormire sotto il portico della chiesa li' vicino
- 3. Hornillos del Camino - **San Bol** (5.7 km): si puo' campeggiare vicino alla sorgente
- 4. San Bol - **Hontanas** (4.9 km) : **RM** di calle real 26 é stato privatizzato e si puo' tentare di entrare in uno dei tre locali adibiti ad albergue
- 5. Hontanas - Castrojeriz (9.7 km): appena prima del paese si passa sotto l'arco del vecchio convento di **San Anton** dove c'è il **RASS FICS 12pl+/Donativo**, sommario, ma pieno di spirito del cammino; provare per credere! In paese i due albergues pubblici possono accogliere a donativo

15) Castrojeriz - Boadilla (18.7 km)

- 1. Castrojeriz - Puente Fitero (10.0 km): **Rass** Perugia 12pl/**Donativo/S/** al ponte
- 2. Puente Fitero - Itero de la Vega (0.7 km): **RM** in centro a piano terra, nella piazzetta del municipio, da 12pl/5€/A **aperto ai quattro venti**, hospitalera viene solo per incassare
- 3. Itero de la Vega - Boadilla del Camino (8.0 km): **RM 12pl/3€ /A** , chiavi al bar, **aperto**

16) Boadilla - Villalcazar da sirga (20 km)

- 1. Boadilla del Camino - Frómista (6.0 km)
- 2. Frómista - Población de Campos (3.8 km)
- 3. Población de Campos - Revenga de Campos (3.7 km)
- 4. Revenga de Campos - Villarmentero de Campos (2.0 km)
- 5. Villarmentero de Campos - **Villarcázar de Sirga** (4.0 km): portico della grande chiesa templaria e giardini con acqua e **RM a donativo**, hosvol, in piazza, di fianco al consultorio

17) Villalcazar da sirga- Carrión de los Condes - Calzadilla de la Cueva (23 km)

- 1. Villarcázar de Sirga - **Carrión de los Condes** (5.8 km): grande parco fluviale con fontane appena sotto il paese oppure i giardini della piazza della chiesa
- 2. Carrión de los Condes - Benevivere (5.0 km)
- 3. Benevivere - Calzadilla de la Cueva (12.2 km): **RM** nuovo puo' accogliervi

18) Calzadilla de la Cueva - Sahagún (22.3 km)

- 1. Calzadilla de la Cueva - Lédigos (6.2 km)
- 2. Lédigos - Terradillos de los Templarios (2.8 km)
- 3. Terradillos de los Templarios - **Moratinos** (3.3 km): se l'amica **Rebecca Scott** non é di servizio a san Anton di Castrojeritz, l'accoglienza sarà buona
- 4. Moratinos - San Nicolás del Real Camino (2.6 km)
- 5. San Nicolás del Real Camino - **Sahagún** (7.4 km) : **RM** é gestito dall'ufficio del turismo nella antica chiesa teatro, che chiude la sera, e quindi accesso al piano superiore é libero per chi vuole, piccola cucina

19) Sahagún - El Burgo Ranero (18.0 km) (principale)

- 1. Sahagún - Calzada de Coto (3.0 km)
- 2. Calzada de Coto - **Bercianos del Real Camino** (7.2 km): **RM 46pl/Donativo/si/S** suore o hosvol in estate
- 3. Bercianos del Real Camino - **Burgo Ranero** (7.8 km): **RM Laffi** / donativo/ cuc / hosvol

20) Burgo Ranero - Mansilla de las Mulas (19.0 km)

- 1. El Burgo Ranero - Reliegos (13.0 km)
- 2. Reliegos - **Mansilla de las Mulas** (6.0 km): **RM** in centro non é sotto controllo delle hospitalere nella serata e quindi si puo' entrare...molto bello con cucine e patio

21) Mansilla de las Mulas - León (20.0 km)

- 1. Mansilla de las Mulas - Villamoros de Mansilla (4.0 km)
- 2. Villamoros de Mansilla - Puente de Villarente (2.0 km)
- 3. Puente de Villarente - Arcahueja (5.0 km)
- 4. Arcahueja - Valdelafuente (2.0 km)
- 5. Valdelafuente - **León** (7.0 km): **Rparr** delle monache di Carbajalas puo' accogliervi, senno' la piazzetta di fronte con acqua

22) León - Villadangos del Páramo (21.8 km)

- 1. León - Trobajo del Camino (4.6 km)
- 2. Trobajo del Camino - La Virgen del Camino (2.7 km)
- 3. La Virgen del Camino - Valverde de La Virgen (3.7 km)
- 4. Valverde de La Virgen - San Miguel del Camino (3.0 km)
- 5. San Miguel del Camino - **Villadangos del Páramo** (7.8 km): **RM** 72pl/5€/cucina/A hospitaleros vanno e vengono per incassare, ma la notte no

23) Villadangos del Páramo - Astorga (27.1 km)

- 1. Villadangos del Páramo - San Martín del Camino (4.3 km)
- 2. San Martín del Camino - **Hospital-Puente de Órbigo** 6.3 km): **Rparr** sempre aperto con hospitalero presente fino a tardi, ma si puo' entrare e usare bagni e cucina
- 3. Hospital-Puente de Órbigo - Villares de Órbigo (2.8 km)
- 4. Villares de Órbigo - **Santibáñez** de Valdeiglesias (2.3 km): magari Ercole puo' darvi asilo
- 5. Santibáñez de Valdeiglesias - San Justo de la Vega (8.0 km)
- 6. San Justo de la Vega - **Astorga** 3.4 km): forse il **RP** siervas de maria puo' dare accoglienza, senno' i vari portici della piazza grande o le piscine sotto la rocca, fuori paese

24) Astorga - Rabanal del Camino (20.7 km)

- 1. Astorga - Murias de Rechivaldo (4.6 km)
- 2. Murias de Rechivaldo - Santa Catalina de Somoza (4.9 km)
- 3. Santa Catalina de Somoza - El Ganso (4.2 km)
- 4. El Ganso - **Rabanal del Camino** (7.0 km) : **RASS** Gaucelmo della associazione saint James a sx della chiesa, da 46pl/**Donativo**/cuc/ arrivare presto per il postoletto!

25) Rabanal del Camino - El Acebo (16.6 km)

- 1. Rabanal - **Foncebadón** (5.6 km): **Rparr** 18pl/**Donativo**/S alla chiesa/hosvol
- 2. Foncebadón - **Manjarín** 4.2 km) : **Rass** 12pl/**Donativo**/A nucleo duro templario!
- 3. Manjarín - **El Acebo** (6.8 km) : **RParr** 23pl/**Donativo**/S alla chiesa/ hosvol

26) El Acebo - Ponferrada (16.4 km)

- 1. El Acebo - **Riego de Ambrós** (3.7 km):**RP** 20pl,cucina/5€ Pedro accoglie anche al suolo
- 2. Riego de Ambrós - Molinaseca (4.7 km)
- 3. Molinaseca - Campo (4.4 km)
- 4. Campo - **Ponferrada** (3.6 km): **RASS** 185pl+/**Donativo**/cucina/A/ hosvol

27) Ponferrada - Villafranca del Bierzo (22.7 km)

- 1. Ponferrada - Columbrianos (4.8 km)
- 2. Columbrianos - Fuentes Nuevas (2.8 km)
- 3. Fuentes Nuevas - Camponaraya (2.1 km)
- 4. Camponaraya - Cacabelos (5.8 km)
- 5. Cacabelos - **Villafranca del Bierzo** (7.2 km): **RM** all'entrata del villaggio a dx in basso ha una hospitalera municipale che se ne va alle 18,00; bella cucina/ subito dopo sulla sx c'è il **rifugio di Jesús Jato** che puo' darvi accoglienza, cucina

28) Villafranca del Bierzo - Vega de Valcarce (19,1km)

- 1. Villafranca del Bierzo - Pereje (7.2 km)
- 2. Pereje - Trabadelo (4.8 km)
- 3. Trabadelo - La Portela de Valcarce (3.4 km)
- 4. La Portela de Valcarce - Ambasmestas (1.3 km)

- 5. Ambasmestas - **Vega de Valcarce** (2.4 km): **RM** 64pl/5€/ in centro, a dx in salitella: hospitalera se ne va la sera ed il salone é sempre aperto

29) Vega de Valcarce- O Cebreiro (11,4km)- Alto do Poio (8,5km)

- 1. Vega de Valcarce - Ruitelán (1.7 km)
- 2. Ruitelán - Las Herrerías (1.3 km)
- 3. Las Herrerías - La Faba (3.5 km)
- 4. La Faba - La Laguna (2.3 km)
- 5. La Laguna - **O Cebreiro** (2.6 km): **RM** 104pl/6€, magari Editha, l'hospitalera, vi permette di dormire al suolo
- 6. O Cebreiro - Liñares (3.2 km)
- 7. Liñares - **Hospital de la Condesa** (2.3 km): **RM** 20/6€/cuc, fare spesa prima- isolato
- 8. Hospital de la Condesa - **Alto do Poio** (3.0 km): **RP** é dietro l'angolo del bar e sempre aperto, non sorvegliato; un poco umido e sommario

30) Alto do Poio - Triacastela (12 km)- Samos (9,1 km)

- 1. Alto do Poio - Fonfria (3.3 km)
- 2. Fonfria - Viduedo (2.3 km)
- 3. Viduedo - **Triacastela** (6.4 km): **RM** 56pl/6€/no cuc/ Rifugio di marmi e legno, sempre pieno/ campeggio nel prato e polideportivo /ci si puo' infilare nello spazio comune in fondo, vicino alle vetrate e dormire al suolo, come si faceva una volta
- 4. Triacastela - S. Cristovo (3.3 km)
- 5. S. Cristovo - Renche (1.7 km)
- 6. Renche - **Samos** (4.1 km): **Monastero** 90pl/**Donativo**/apre alle 15h/ hosvol

31) Samos - Sarria (21,5 km)- Barbadelo/Rente (5.2 km)

- 1. Samos - Teiguín (3.9 km)
- 2. Teiguín - As Pereiras (4.0 km)
- 3. As Pereiras - **Sarria** (4.5 km): **polideportivo**
- 4. Sarria - **Barbadelo**/Rente (5.2 km): **RM** 18pl/6€ hospitalera viene a incassare e se ne va

32) Barbadelo - Portomarín (16,4 km)- Gonzar (7.7 km)

- 1. Barbadelo/Rente - Brea (6.1 km)
- 2. Brea - **Ferreiros** (1.7 km): **RM** 22pl/6€/ dopo paese di fianco al bar, hospitalere se ne vanno la sera e ci sono divani e poltrone comode/ **altro BR** 100m dopo, a sx, da' alloggio con materassi per terra
- 3. Ferreiros - Rozas (1.8 km)
- 4. Rozas - Vilacha (5.0 km)
- 5. Vilacha - **Portomarín** (1.8 km): **polideportivo** o giardinetti dietro il **RM**
- 6. Portomarín - **Gonzar** (7.7 km): **RM** 20pl/6€/ isolato - hospitalera viene solo a incassare

33) Gonzar - Palas de Rei (16,8 km)- Casanova (5.8 km)

- 1. Gonzar - Castromayor (1.2 km)
- 2. Castromayor - **Hospital de la Cruz** (2.4 km): **RM** 20pl/6€ hospitalera se ne va sul tardi
- 3. Hospital de la Cruz - Ventas de Narón (1.4 km)
- 4. Ventas de Narón - **Ligonde** (3.1 km): **RP** agape 12pl/**Donativo**, evangelisti, solo estivo
- 5. Ligonde - Eireche (1.3 km)
- 6. Eireche - Avenostre (5.2 km)
- 7. Avenostre - **Palas de Rei** (2.2 km): **polideportivo**- giardinetti con acqua, di fronte
- 8. Palas de Rei - **Casanova** (5.8 km): **RM** 22pl/6€ nel bosco, fare spesa prima/ Hospitalera abita nei dintorni, ma non viene la sera tardi

34) Casanova - Arzúa (22,9 km)

- 1. Casanova - **Leboreiro** (3.4 km) **RM**: Una stanza vuota con servizi
- 2. Leboreiro - Furelos (4.0 km)
- 3. Furelos - **Melide** (1.9 km): **RM** 150pl/6€/cuc, rua san Antonio 23/usare le poltrone del salone comodo; le hospitalere se ne vanno la sera/ **polideportivo**
- 4. Melide - Boente (5.6 km)
- 5. Boente - Castañeda (2.2 km)

- 6. Castañeda - **Ribadiso da Baixo** (3.1 km): **RM** con bel prato e tettoia
- 7. Ribadiso da Baixo - **Arzúa** (2.7 km): **RM** libero d'ingresso la sera o **polideportivo** o **mercato coperto**

35) Arzúa - Pedrouzo (Arca) (18.8 km)

- 1. Arzúa - Salceda (11.0 km)
- 2. Salceda - **Santa Irene** (4.6 km): **RM** 30pl/6€ cuc (fare spesa prima); hospitalera viene la sera per incassare e poi se ne va
- 3. Santa Irene - Rúa (2.0 km)
- 4. Rúa - **Pedrouzo (Arca)** (1.2 km): **RM** 130pl/6€ / portico davanti par dormire e le hospitalere se ne vanno la sera...cucina con divani ottimi/ **polideportivo** in centro paese

36) Pedrouzo (Arca) - Santiago de Compostela (20.3 km)

- 1. Pedrouzo (Arca) - Labacolla (10.0 km)
- 2. Labacolla - San Marcos (4.8 km)
- 3. San Marcos - Monte do Gozo (1.0 km):
- 4. Monte do Gozo - **Santiago de Compostela** (4.5 km): **AC francescani**, 25pl/3€ dietro museo navale, andarci presto, sempre pieno

CAMMINO FISTERRANO

37) 23,5km NEGREIRA : **RM** 20pl/6€/cucina, fuori paese a 1km/**portico** e prato

38) 13km VILASERIO: **RM** sommario a 500m dal bar, uscendo su strada dal paese, con docce e materassini (ultima casa a dx su ctra)

39) 21km OLVEIROA : **RM** 60pl/6€/ **si puo' dormire nel locale cucina senza problemi**

11km Chiesa madonna das nieves: sorgente del miracolo sotto croce nel prato in basso, area di sosta, altarino dei voti e souvenir -

40) 4km Ermida S. Pedro: A dx del cammino, fontana fresca e prato verde! tettoia per ripararsi

7km CEE: **Accoglienza** possibile presso la Protezione civile 25pl, non vogliono soldi

41) 4km REDONDA: **RASS** ex scuola di san Roque 25pl/**Donativo**, fare spesa a Cee

42) 6km FINISTERRE: bibliotaberna A Galeria (Roberto) per ambiente, musica e libri/ qualcuno va alla spiaggia del mar de fora, nella grotta o nel bosco; altri campeggiano sulla spiaggia della Langosteira (fontanelle e docce); qualcuno dormiva nel cimitero prima del faro

Buon cammino, flavio vandoni

flaovandong@gmail.com

CHE COSA PORTARSI SULLE SPALLE

Zaino da 40-50 litri e coprizaino impermeabile

Sacco a pelo più o meno caldo, dipende dalla stagione

SCARPE low o mid goretex vibram di una misura in più o sandali da trekking

Bastone o bastoncini da cammino

Ombrello robusto pieghevole

3 paia calze corte (estive o invernali) tecniche da trekking senza cuciture

3 mutande, meglio tecniche, asciugano prima

2 magliette manica corta, 1 senza maniche e 1 maniche lunghe, in sintetico

1 pile o una felpa, meglio se con cerniera apribile sul davanti

1 paio pantaloni lunghi

2 pantaloncini corti

1 camicia maniche lunghe o corte, secondo la stagione

1 giacca a vento leggera impermeabile traspirante

1 pantaloni impermeabili, tipo tuta sportiva

Ghette per il fango e la pioggia

1 asciugamano grande e uno medio in microfibra

1 crocks imitazione, molto comode per far respirare i piedi, per docciarsi, uscire a cena ed anche per impedire la formazione dei calli.

1 cappello a falda larga

occhiali da sole

Foulard o fascia per la gola

1 borraccia o bottiglia di plastica dura, tipo san pellegrino

5 metri di corda di plastica

10 spille da balia o becchi per stendere la biancheria.

2 tubi di detersivo liquido tipo genie, rei o henkel per lavare a freddo (non si trovano in Spagna e non si possono portare in aereo, se non in stiva); senno' sapone di marsiglia o liquido detergente da 350gr

1 coltellino multiuso

1 torcia a led, meglio se frontale

1 Quadernetto appunti con relativa penna

Accendino

Tessera sanitaria o modello E 111

Credenziale

Carta di credito

Documento identità

2 fazzoletti di cotone

Forbicine per unghie, peli, ecc

Spazzolino e dentifricio

Docchiashampoo

Pettine o spazzola

Rasoi usa e getta in plastica

1 rotolo carta igienica

Tappi per le orecchie

Tubetto paracetamol efferalgan solubile

Tubetto multivitamine solubile

Cerotti di varie misure

Prep od altra crema idratante e protettiva-calmante

Posate e tazza

Borsa o marsupio, per metterci tutte le cose che bisogna sempre portare con sé, anche a fare la doccia, a scampo di equivoci... mani lunghe ce ne sono ovunque.

Un libro di viaggio

Musica per la notte...

Descrittivo percorso e lista degli albergues

NB: per chi fa bivacco

Materassino di tipo thermarest leggero autogonfiante o stuoia da 2,5cm

1 cuscino gonfiabile da viaggio

Copri sacco a pelo impermeabile in goretex

Campingaz

Gavetta doppia o un pentolino e una padella leggeri

Sale, pepe, bustine di zucchero, dadi, té

Si trovano buste di pasta, riso e pastina solo da scaldare, ma preferisco comprare del riso nelle confezioni con buste separate, che cuoce in fretta (12 minuti) e un pacchetto di spaghetti n°3, per la pasta e da rompere per fare una zuppa con il dado.

La frutta e la verdura si trovano facilmente, scatolame, biscotti e uova anche.

Buon cammino, flavio vandoni