

**MUNDOTERRA**check list **Caminho de Santiago****Roupas e Calçados(*)**

- () 01 Blusa de fleece;
 - () 02 Calça-bermuda em tecido sintético, leve de secagem rápida;
 - () 01 Calça de tecido leve ou segunda pele ou de material sintético para descanso noturno;
 - () 02 Camisetas de tecido leve, manga curta, secagem rápida em tecido sintético*;
 - () 01 Camiseta de tecido leve, manga comprida, secagem rápida em tecido sintético*;
- *preferencialmente 100% poliamida.*
- () 01 Casaco corta-vento ou Anorak de tecido leve e preferencialmente impermeável;
 - () 03 Jogos de roupas de baixo;
 - () 03 Pares de meias grossas com tecido que permite maior evaporação do suor como o coolmax;
 - () 03 Pares de meias finas Liners para usar por baixo das grossas evitando atrito do pé com a bota evitando bolhas;
 - () 01 Par de papetes, para revezar com a bota ou usar nos momentos de lazer durante a caminhada deixando os pés respirarem;
 - () 01 Par de havaianas para uso no banho, nos momentos de transição em suas hospedagens;
 - () 01 Par de botas ou tênis de caminhada preferencialmente com membrana em goretex ou similar que evita entrada de água e permite evaporação do suor.

Equipamentos (*)

- () 02 Bastões de caminhada – fundamentais pois melhoram sua performance consideravelmente evitando gasto de energia corpórea;
- () 01 Necessaire ou saco estanque ou saco de primeiros socorros;

**ACACS-SP**Associação de Confrades e Amigos do
Caminho de Santiago de Compostelawww.santiago.org.br**MUNDOTERRA**check list **Caminho de Santiago***(veja sugestão do kit a seguir)*

- () 01 Canivete;
- () 01 Capa de chuva (poncho);
- () 01 Carteira de dinheiro (dinheiro trocado e moedas);
- () 01 Chapéu ou boné legionário em tecido leve de secagem rápida;
- () 01 Máquina fotográfica, lembre-se de levar um powerbank;
(carregador portátil extra se possível)
- () 01 Mini-lanterna Led ou headlamp, pois economiza suas baterias e algumas podem ser bem leves;
- () 01 Mochila 40 litros (homens) e 35 litros (mulheres);
- () 01 Money-belt (passagens, dinheiro e cartões);
- () 01 Necessaire;
- () 01 Óculos escuros;
- () 01 Pacote de lenços de papel ou biolenço leve e compacto;
- () 1/2 Rolo de papel higiênico;
- () 01 Squeeze, cantil, garrafa, ou sistema de hidratação (500 ml.);
- () 01 Saco de dormir leve e que atenda as temperaturas da região;
- () 01 Toalha de banho sintética, leve e antibactericida evita mau cheiro sendo também compacta;
- () 01 Tubo de repelente.

() Relação válida para caminhadas entre Maio e Outubro. Para os meses de inverno são necessários roupas, calçados e equipamentos adicionais específicos para temperaturas baixas e neve.*

[instagram.com/mundoterra.com.br](https://www.instagram.com/mundoterra.com.br)
[facebook.com/lojasmundoterra](https://www.facebook.com/lojasmundoterra)
[youtube.com/LojasMundoTerra](https://www.youtube.com/LojasMundoTerra)

www.mundoterra.com.br



MUNDOTERRA

check list **Caminho de Santiago**

Kit primeiros socorros e necessaire

Primeiros Socorros – Sugestão de Conteúdo:

- () 01 Atadura de crepe 10 cm x 1 m;
- () 02 Pacotes de compressas de gaze 7,5 cm x 7,5 cm;
- () 06 Band-aids diversos;
- () 01 Pacote com agulhas e linha de costura;
- () 01 Frasco de betadine (povidine) 20 ml;
- () 01 Tubo pequeno de pomada contra assaduras;
- () 01 Tubo de gel para dores musculares e contusões;
- () 04 Cartelas de comprimidos para dor de cabeça, dores musculares, gripe e problemas digestivos;
- () 01 Rolo de esparadrapo micropore 2,5 cm x 5 m.

REMÉDIOS DE USO FREQUENTE DO PEREGRINO

Necessaire – Sugestão de Conteúdo:

- () 06 Pegadores de roupa;
- () 08 Alfinetes de gancho;
- () 01 Tubo de vaselina 20gr (OPCIONAL);
- () 01 Cortador de unhas pequeno (ALGUNS CANIVETES JÁ TEM CORTADORES, OPCIONAL);
- () 01 Sabonete (saboneteira);
- () 01 Frasco pequeno de Shampoo/Condicionador;
- () 01 Tubo pequeno de desodorante;
- () 01 Tubo pequeno de pasta de dente;
- () 01 Escova de dentes;
- () 01 Prestobarba e tubinho de creme de barbear / Itens de maquiagem;
- () 01 Frasco de protetor solar 40 ml;
- () 01 Barra pequena de sabão de coco;



ACACS-SP

Associação de Confrades e Amigos do
Caminho de Santiago de Compostela

www.santiago.org.br



MUNDOTERRA

check list **Caminho de Santiago**

Kit primeiros socorros e necessaire

Dicas Rápidas:

1ª camada – CAMISETAS TECIDO LEVE E SECAGEM RÁPIDA EM MATERIAIS SINTÉTICOS – Eficiente em repelir água/transpiração;

2ª camada – Fleece/Polartec – Mantém temperatura corporal;

3ª camada – Corta-vento – Agasalha e protege VENTOS E CHUVAS.

Importante: evitar roupas de algodão (jeans): são pesadas, encharcam, são de difícil secagem, OCUPAM MAIS ESPAÇO NA MOCHILA, PEGAM CHEIRO COM FACILIDADE.

Anotações

[instagram.com/mundoterra.com.br](https://www.instagram.com/mundoterra.com.br)
[facebook.com/lojasmundoterra](https://www.facebook.com/lojasmundoterra)
[youtube.com/LojasMundoTerra](https://www.youtube.com/LojasMundoTerra)

www.mundoterra.com.br

