

Op weg naar Compostella

Wat moet je meehebben op de Camino?



Je rugzak

mag niet meer dan

10%

van je lichaamsgewicht wegen



Eerstehulpkit en toiletartikelen

Vergeet geen zonnecrème, pleisters, vaseline en artikelen voor persoonlijke hygiëne

Waterfles

Vergeet niet om regelmatig te drinken

Broek

Draag een comfortabele broek in een sneldrogende stof

Welke kleren?

De regel van de **3** lagen:

ONDERSTE LAAG

Ademend

MIDDELSTE LAAG

Ademend en isolerend

BUITENSTE LAAG

Wind- en waterproof

Slaapzak en -matje

Wandelstokken

Om minder snel moe te worden en je gewrichten te beschermen

Comfortabele schoenen

Begin je tocht niet met nieuwe schoenen

ENKELE TIPS

1. Pas je uitrusting **AAN HET SEIZOEN AAN**

2. Bereid je voor op de Camino door geleidelijk grotere afstanden af te **LEGGEN**

3. Vergeet je **GELOOFSBRIEF ALS PELGRIM** niet

