



L'EQUIPEMENT DU PELERIN



Dans le sac à dos

Viser un poids de sac égal ou inférieur à 10 kg "à sec" (sans eau dans la gourde, ni pique-nique)

Indispensables:

- ◆ Carte identité + carte sécu européenne + carte bleue + crédencial (indispensable en Espagne)
- ◆ Chapeau ou casquette ou bob ou bonnet + lunettes de soleil (étui à lunettes rigide et solide)
- ◆ Gourde ou camel back + fruits secs ou barres énergétiques
Pensez qu'il faut boire beaucoup, mais qu'il y a des points d'eau sur le parcours
- ◆ 2 bâtons de marche (téléscopiques en alu).
Même si ça gêne au début, on a vite du mal à marcher sans. Fait travailler le haut du corps et allège d'environ 15% le travail des jambes. Peut aussi rassurer contre chiens et vipères. Sinon on peut préférer le bourdon en bois plus classique mais moins pratique. ...
- ◆ 1 paire de chaussure de marche confortable, avec semelle de qualité (pas de chaussures de montagne). Chaussures rodées avec quelques sorties préparatoires. Prendre une pointure de plus.
- ◆ 1 paire de "sandales" pour le soir ou « Crocs »
- ◆ Des bouchons d'oreilles (pour ceux qui les supportent mieux que les ronfleurs)
- ◆ 1 sac à dos léger < 1,5kg (Osprey) 50 à 60 litres max, avec housse.
Attention aux frottements aux épaules. Bien se faire expliquer le réglage pour un confort maximal.
- ◆ 2 T-shirts, 1 short, 1 pantalon léger, 1 polaire, 3 paires de chaussettes de marche (de qualité), sous-vêtements par séries de trois (à acheter en magasin de sport)
- ◆ 1 couteau de poche
- ◆ 1 stylo ou crayon
- ◆ 1 lampe de poche ou frontale
- ◆ 1 poncho, 1 veste de rando ou 1 bon coupe-vent
- ◆ 1 sac à viande en soie ou assimilé,
1 duvet léger (non obligatoire mais recommandé surtout au début du printemps et en automne),
1 tenue de nuit (surtout au début du printemps et en automne)
- ◆ 12 pinces à linges, cordelette de cinq ou six mètres pour compléter les étendoirs surchargés ou en improviser un en cas de pluie
- ◆ des épingles à nourrice, 1 petit nécessaire à couture
- ◆ papier WC (pour les arrêts en campagne)
- ◆ mouchoirs en papier
- ◆ cartes et guides, avec modération, on peut en trouver en route

Trousse toilette :

- ◆ 1 serviette à séchage rapide
- ◆ 1 savon de Marseille (pour douche, shampoing, lessive et antiseptique)
- ◆ 1 brosse à dent, pince à épiler, coupe-ongle, tire-tiques
- ◆ 1 trousse pharmacie : Compeed, liquide antiseptique
Homéopathie : Nux Vomica, Maalox, Arnica 9ch, pommade Homéoplasmine

Téléphone portable :

- ◆ Pour envoyer un sms régulièrement pour informer de votre progression, et rassurer les proches. Ne pas oublier chargeur. Si pas d'abonnement européen, acheter des cartes prépayées en Espagne

Appareil photo :

Le plus léger possible (ne pas oublier le chargeur)

En savoir plus sur
<http://yonne-compostelle.e-monsite.com>