



Checklist de mochila

Camino del Norte · La lista corta de verdad, tras 60 años viendo viajeros

Esenciales

- ☐ Credencial del peregrino
- ☐ Documentación y tarjeta
- ☐ Móvil + cargador + powerbank
- ☐ Botella de agua 1,5 L

Pies y cuerpo

- ☐ Vaselina o crema anti-rozaduras
- ☐ Calcetines técnicos (3 pares)
- ☐ Botiquín de pies (apósitos, aguja, esparadrapo)
- ☐ Protector solar y gorra

Ropa

- ☐ Chubasquero o poncho impermeable
- ☐ Forro polar ligero
- ☐ 2 mudas de ropa de caminar
- ☐ Chanclas para la ducha

Extras que se agradecen

- ☐ Tapones para los oídos
- ☐ Bolsa impermeable para documentos
- ☐ Pinzas y cuerda para tender
- ☐ Frontal o linterna pequeña

Regla de oro: tu mochila no debería superar el **10% de tu peso corporal**. Si dudas entre llevar algo o no llevarlo... no lo lleves. El Camino tiene tiendas, farmacias y lavadoras (la nuestra incluida).