

## O equipamento do Peregrino

O equipamento a ser usado pelo peregrino deve ser de boa qualidade, impermeável e confortável.

O primeiro deles, o que deve ser primeiro adquirido, é o calçado.

Botas ou tênis, o importante é que sejam amaciados, sejam confortáveis e impermeáveis. Devem ser em numero maior que o usado habitualmente (um a dois números, dependendo do peregrino), pois os pés edemaciam e ao final do dia o calçado se torna desconfortável e há o risco de unhas serem perdidas.

1 sandália tipo papete. É importante para ser usada quando chegar aos refúgios.

Em segundo lugar vem a mochila. Modelos anatômicos, leves, feitos de bom material que não quebre ou rasgue com facilidade, impermeáveis, e com capa protetora contra a chuva. Capacidade de, no máximo 42 litros.

Saco de dormir – leve, com capacidade térmica dependendo da estação do ano e do local onde será utilizado.

Capa de chuva – pode ser do tipo que somente abriga o peregrino, ou também protege a mochila. Importante a resistência (há locais de ventos fortes), a impermeabilidade e a capacidade de permitir a saída do suor.

1 casaco corta-vento, leve ou para frio, também a depender da estação do ano

1 toalha tipo fralda ou do tipo usado por nadadores

1 recipiente para água, para ser usado dentro da mochila (a água se mantém mais fria) ou garrafinha a ser pendurada na cintura.

Roupas: devem ser de material leve, que seque rapidamente e permita a transpiração.

3 a 4 camisetas (duas com mangas curtas, 1 ou duas com mangas compridas, a depender da estação do ano)

3 pares de meias para caminhadas, sem costura (há pessoas que gostam de usar uma meia fina e por cima, uma grossa)

2 tops para as mulheres

3 roupas íntimas

1 roupa íntima tipo bermuda, em material leve, para evitar assaduras

2 calças-bermudas

1 canga para as mulheres

1 conjunto térmico, leve, para ser usado sob a roupa, no inverno.

Luvas impermeáveis, para o inverno

1 Chapéu ou boné tipo explorador, para proteger o pescoço de queimaduras, já que, no Caminho Francês, ele fica muito exposto ao sol

1 Cajado de madeira leve ou 1 stick ou 2 stiks, retráteis, leves

1 pochete de material impermeável para dinheiro, documentos, etc.

1 necessaire com um gancho que permita ser pendurada nos banheiros, com material de higiene pessoal (sabonete, shampoo, desodorante, protetor solar, protetor labial, lenços umedecidos para higiene, 1 tubo de pasta de dentes, 1 escova de dentes, fio dental, escova ou pente para o cabelo, barbeador.

Medicamentos: os que o peregrino usa habitualmente (levar receita médica, obrigatoriamente se forem medicações de uso controlado), antissépticos, analgésicos, anti-inflamatórios, cremes para dores musculares, cremes anti-assaduras, esparadrapo tipo micropore, agulha cortante, reta e fio de algodão esterelizado, para drenagem de bolhas.

1 par de óculos sobressalente (se necessitar de lentes corretoras)

1 par de óculos escuros

1 tesourinha

1 canivete (se tiver tesourinha acoplada, elimine o item anterior)

1 lanterna pequena

Alfinetes de fralda (servem para pendurar roupas e outras varias utilidades)

Extensor elástico para pendurar roupa

1 caneta

1 guia do Caminho, xerocado em tamanho reduzido

1 esteira térmica. Muitos peregrinos usam. Nunca levei nem senti necessidade delas.

É importante lembrar que o peso deve ser o menor possível, para evitar o cansaço mais rápido, as tendinites e as bolhas.

Com o tempo, vai-se aprendendo a andar mais leve.

Aliás, está é uma das muitas lições do Caminho.

Clinete Lacativa