



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



Espero que, al igual que me pasó a mí, El Camino sea una forma de hacerte entender que igual no necesitas más para ser feliz, si no menos, quitarle peso a la mochila. Quitarle el peso de los "por si acaso", y sumarle el peso de "así esta bien, y si necesito algo más, confío en mí misma y en mi capacidad par resolverlo".

A pesar de ello, hay cositas imprescindibles sin las que no podrías casi ni empezar a caminar, te las voy a contar en esta guía para que no olvides nada de nada. También te propondré otro listado de cositas que podrían venirte bien, que no son imprescindibles pero sí son muy recomendables. En cualquier caso, recuerda que en los pueblos donde nos alojamos encontrarás tiendas de todo tipo, por si necesitas algo más.
¡Vamos allá!



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



IMPRESINDIBLES

CALZADO DEPORTIVO Y CUIDADO DEL PIE

Olvida todo lo que hayas escuchado sobre calzado ideal para El Camino De Santiago, lo único importante aquí es tu criterio: que te resulten cómodos y que no los estrenes en la primera etapa, si no que ya les haya dado uso mese antes para comprobar que no son muy duros y que se adaptan a ti. Hay personas que prefieren caminar con calzado de caña o con sandalia de trekking, de ti depende. Si haces el camino en época de lluvia, te recomiendo calzado water prof.

Decidas lo que decidas, revisa que el calzado te ofrezca una buena sujeción al pie, que no te baile, y ten en cuenta que durante el camino tus pies podrán inflamarse un poquito, así que intenta que el calzado no te quede muy apretado.



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?

IMPRESINDIBLES



CALZADO DEPORTIVO Y CUIDADO DEL PIE

Yo he probado con deportivas de senderismo de Decathlon durante varios años, y me fue de maravilla (te dejo más abajo la foto y el enlace)

Muy importante combinar tu calzado ideal con una excelente **hidratación** antes y durante el camino, por ello en tu maleta no puede faltar vaselina que, aunque parezca raro, es magia contra las ampollas.

Igualmente son importantes los calcetines, mi recomendación es que sean de trekking, sin costuras. Son calcetines un poco más caros de lo normal, pero ayudan bastante. No tienes que llevar uno para cada día, recuerda que durante el camino podemos lavar ropa (hay lavadoras y



¿Qué meter en mi maleta
para El Camino de Santiago?

IMPRESCINDIBLES



CALZADO DEPORTIVO Y CUIDADO DEL PIE

secadoras en los alojamientos)

También necesitarás unas chancas para por las tardes, con la idea de que el pie transpire y descanse un poco de la presión de la caminata. No te compliques: unas chancas normales, planas y confortables, de las que te pones para ir a la playa.

Ten en cuenta que esta es una oportunidad perfecta para escuchar a tu cuerpo. En este viaje lo que prima es la comodidad y que prioricemos el cuidarnos por encima de todo lo demás ♥



MALOSPELOS VIAJERAS

¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



IMPRESINDIBLES

CALZADO DEPORTIVO Y CUIDADO DEL PIE

Idea de calzado



Estas no son impermeables, pero en Decathlon las hay

Zapatillas de montaña y trekking ventiladas Mujer Quechua NH500
Fresh (44,99€) - [CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EN LA WEB](#)



Calcetines senderismo - Hike 500 Mid verde menta x2 pares
(15,99 €) - [CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EN LA WEB](#)



MALOSPELOS VIAJERAS

¿Qué meter en mi maleta
para El Camino de Santiago?



IMPRESINDIBLES

CALZADO DEPORTIVO Y CUIDADO DEL PIE

Idea de calzado



Chanclas o sandalias para descansar el pie



MALOSPELOS VIAJERAS

¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?

IMPRESCINDIBLES



ROPA DEPORTIVA

Esto depende mucho del estilo de cada una y de su forma de entender El Camino. Por lo general, la dinámica de las peregrinas es utilizar ropa deportiva para caminar y, por la tarde, tomar una ducha y ponerte la ropa deportiva con la que caminarás el día siguiente. Hay quiénes prefieren llevar ropita mona para por las tardes, pero si me pides mi opinión esto no es necesario y choca un poco con el ambiente, pero es una decisión personal que solo puedes tomar tú, **no hay un dress code en El Camino.**

¿Cuánta ropa llevar? La que consideres. Puedes llevar un outfit pensado para cada día, o solo unas cuantas de camisetas y pantalones, porque recuerda que podremos lavar nuestra ropita.



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



IMPRESINDIBLES

ROPA DEPORTIVA

Si caminamos en verano, probablemente haga mucho calor, aunque en Galicia nunca se sabe. Puedes caminar en pantalón corto (yo lo hago así) o llevar mallas deportivas. Te recomiendo meter en tu maleta una unidad de sudadera, porque por las mañanas puede refrescar.

Puede que llueva aunque sea verano, que en Galicia nunca se sabe (repito), así que mete un impermeable de los más baratos (te dejo foto más abajo)

También necesitarás un traje de baño, biquini o lo que más te guste, por si tenemos piscina o spa en algún alojamiento (jeje :) sorpresa)

Durante el Camino hay sombra, pero también muchos tramos con sol. Vas a necesitar sombrero o gorra (me lo agradecerás, créeme)



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?

IMPRESCINDIBLES



ROPA DEPORTIVA

Si caminamos en primavera, vas a necesitar ropa impermeable, y algo más abrigada. Puedes probar con ropa térmica si lo consideras pero yo no te lo recomiendo.

No olvides llevar chubasquero y, además, poncho. También son muy recomendables los pantalones impermeables y el poncho (más abajo lo verás). En principio, esto lo puedes comprar unas semanas antes, cuando puedas hacerte una idea del tiempo que hará (en verano no hace mucha falta, pero repito: ¡nunca se sabe!)



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?

IMPRESINDIBLES



ROPA DEPORTIVA



Poncho impermeable que es horroroso de feo pero lo venden en compacto no te ocupa nada y cuesta 8,99€.

[CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EN LA WEB](#)



Ideas sombreros, también están los típicos de aventureros, los del Decathlon, a juego con el poncho.



MALOSPELOS VIAJERAS

¿Qué meter en mi maleta
para El Camino de Santiago?



IMPRESINDIBLES



ROPA DEPORTIVA



[CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EN LA WEB](#)

Pantalón impermeable tipo chubasquero, a juego con el poncho
CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EN LA WEB



MALOSPELOS VIAJERAS

¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?

IMPRESCINDIBLES



PRODUCTOS DE ASEO PERSONAL

Si has elegido la versión premium, los alojamientos son muy cuquis tendrán gel de baño y champú para ti, pero no sé si serán los que a ti te gusten. Puedes elegir entre usar los que haya allí, o llevar los tuyos.

Tema acondicionador, hidratante corporal, desodorante, cepillo y pasta de dientes, tus cremitas de la cara... Todo eso lo vas a necesitar. Si has elegido la versión basic, en los albergues puede que haya gel pero te recomiendo llevar el tuyo.

En algunos alojamientos hay secador de pelo, pero no en todos. En ninguno hay plancha del pelo así que, si la necesitas, no olvides meterla en tu maleta.

No sé si sabes que hace pocos años tuve un melanoma y casi me muero, así que por favor, no olvides utilizar protector solar para cuidar tus lunares en el camino :)



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?

IMPRESCINDIBLES



PRODUCTOS DE ASEO PERSONAL

Hidratar nuestros pies desde antes del camino es imprescindible para el tema ampollas, pero durante el camino será algo de vida o muerte. Créeme, no te gustará notar una ampolla en tu pie durante los 25 km. Para ello hay un producto que yo no sé por qué, llámalo brujería, pero funciona. Lo utilizan hasta los maratonianos. Ese producto es la **vaselina del Mercadona**. Olvídate de stick antifricción y cremitas del Decathlon. Solo necesitas este producto milagro de 2,00€, te dejo foto abajo.

Si tienes taaaaaan mala suerte y al final surge una rozadura, también tenemos solución: Compeed ampollas. Otro producto milagro cuya brujería no logro comprender, pero funciona. Para esto tengo



MALOSPELOS VIAJERAS

¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?

IMPRESCINDIBLES



PRODUCTOS DE ASEO PERSONAL

un truco. Porque tú me ves como una diva que organiza el Camino de Santiago pero la realidad es que se me van los ojos detrás de los cartelitos amarillos del Mercadona, y por eso, un consejo que te doy es que no te gastes 10,00€ en unas Compeed de la farmacia, porque las del Mercadona funcionan de maravilla (las uso) y cuestan un tercio. Te dejo más abajo la referencia. De nada ;-)

Por supuesto, si tomas medicación es imprescindible que la lleves. También puedes llevar algo típico como antiinflamatorios, paracetamol, tal. Al final son muchos días caminando y es fácil que puedas necesitar algo para el dolor (de todas formas, hay farmacias)



¿Qué meter en mi maleta
para El Camino de Santiago?

IMPRESCINDIBLES



PRODUCTOS DE ASEO PERSONAL



Vaselina pura que no da tanto asco como parece.
2,00 € en el Mercadona, con un bote es suficiente. Son 100ml,
lo puedes meter en el avión sin problema.



Apósitos antirozaduras Mercadona, 3,60 € 5 unidades.
Una caja debería bastar



MALOSPELOS VIAJERAS

¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



IMPRESINDIBLES

DURANTE LA ETAPA

No necesitas cargar con un maletón durante las etapas, pero sí necesitas llevar contigo una mochila del tamaño que quieras (sobre 10L, por ejemplo), pero que sea cómoda. Es decir: no vayas a llevar un mochila de cuerdas festivalera, porque eso durante 5 horas caminando, igual te destruye el hombro.

Dentro de echa mochilita, debes llevar una botella de agua recargable de al menos 1L de capacidad, tu teléfono móvil con batería suficiente, tu documentación y dinero en efectivo. Cuando digo documentación, me refiero a: DNI (superimprescindible) y tarjeta sanitaria. Para repartir gastos de comida y demás en los restaurantes, te aconsejo que lleves contigo dinero en efectivo (150,00€ al menos). Por

,



MALOSPELOS VIAJERAS

¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



IMPRESINDIBLES

DURANTE LA ETAPA

supuesto, este dinero y tu documentación irán contigo durante el camino, no lo dejes en la maleta.

No olvides llevar algo de picar en tu mochilita ,como frutos secos, barritas, algo de fruta...

Si sospechas que pueda llover, ese poncho impermeable tampoco podrá faltar.

Si has elegido la versión basic, el transporte de equipaje no está incluido pero puedes contratarlo allí. Si eliges cargar con tu mochila, que es una opción muy auténtica si estás en forma, recuerda que esta no puede superar el 10% de tu peso (por ejemplo, si pesas 85 kg, lo ideal es no pasar de 8,5 kg).



¿Qué meter en mi maleta
para El Camino de Santiago?

IMPRESINDIBLES



CONCHA Y CREDECIAL DE LA PEREGRINA

A estas alturas, ya sabrás que la Credencial es un documento que debes llevar contigo desde que demos el primer pasito, ya que te acredita como peregrina. Tiene un espacio para que puedas sellarla en los establecimientos e iglesias que encontrarás a lo largo del camino y, cuando lleguemos a Santiago, deberás mostrarla en la oficina del peregrino para que te entreguen tu compostelana.

A modo decorativo, es una seña de identidad que las peregrinas lleven una concha de vieira en su mochila. Tiene muchos significados, que te contaré cuando empecemos a caminar.

De todo esto me encargo yo, y te dare más info cuando nos encontremos en Sarria.



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



RECOMENDABLES



TAPONES PARA LOS OIDOS

En este mundo hay dos tipos de personas: las que roncan, y las que tienen un sueño delicado. Esto es una realidad. Ten en cuenta que vas a dormir con compañeras diferentes cada noche, así que, si eres de sueño delicado, podrías lleva contigo unos tapones que te faciliten un poco coger el sueño.

BASTONES DE TREKKING

La pregunta del millón: ¿tengo que llevar "los palos" para andar? Pues lo que tú sientas. Yo no los suelo usar, pero reconozco que la mayoría de las personas se alegran de llevarlos porque les alivia al caminar. Mi teoría es: esos palos cuestan unos 5€/unidad en el Decathlon y son plegables,



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



RECOMENDABLES



así que por probar... Eso sí, en el avión tendrías que facturarlos. No obstante, por el camino hay algunas tiendas en las que podrás comprarlo (son un pelín más caros, pero si vienes en avión y tienes que facturar, pues)

Los bastones de trekking son un descanso a tus rodillas en bajadas. No los pongo como imprescindibles porque no lo son, pero sí son una gran ayuda.

RADIOSAIL Y CINFADOL

De nuevo, dos productos milagro que no me financian, pero que fueron un descubrimiento para mi. Radiosail es una crema antiinflamatoria efecto calor que yo utilizo desde que me dolió la rodilla en unos de mis caminos. Cinfadol, es un pulverizador que yo no he probado pero que ha



MALOSPELOS VIAJERAS

¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



RECOMENDABLES



salvado el camino de muchas de mis peregrinas. No hace falta que te los lleves de aquí, puedes comprarlos en las farmacias de cualquier pueblo.

BOLSA PARA ROPA SUCIA

Durante el camino podemos lavar la ropa, pero no vamos a poner una lavadora cada día, como comprenderás. Te recomiendo llevar una bolsa (plástico, tela, o lo que quieras) para separar tu ropa limpia de la sucia.

Si quieres lavar tu ropa a mano, hay quien lleva una pastillita de detergente. Si ponemos lavadoras, eso ya trae todos los productos.



¿Qué meter en mi maleta
para El Camino de Santiago?

Ya estaría



EXTRAS EN VERSIÓN BASIC

Si has elegido la opción de albergue, necesitarás un saco de dormir (finito, de verano, es suficiente), una almohada hinchable (por si en todos los albergues no la hay y quieres descansar con ella), y toalla para el baño.



¿Qué meter en mi maleta para El Camino de Santiago?



Ya estaría



PUES YA ESTARÍA

Como os decía al principio, en este viaje menos es más, y tú sabes qué es para ti realmente importante en tu maleta. Yo te he intentado resumir las cositas que te van a hacer mucha falta, como la botella de agua, pero recuerda que esto es solo una guía basada en mis recomendaciones, que no hay una ley universal sobre lo que necesitas llevar. Espero que te ayude a crearte tu propia lista de cosas que necesitas para esta aventura.

Sin duda, lo más importante sobre todo lo material, es la autenticidad y las ganas de vivirla.

Ya estamos más cerca.

Un abrazo,

Rosa Malospelos





MALOSPELOS VIAJERAS

