



DESAYUNO

(EN) Breakfast. (FR) Petit déjeuner.
■ Bien y sin prisa.
(EN) Have a slow and full breakfast. (FR) Mangez bien et sans hâte.



AGUA

(EN) Water. (FR) Eau.

■ Bebe agua durante el día.
(EN) Drink enough water along the day. (FR) Buvez de l'eau pendant la journée.



ALIMENTO ENERGÉTICO

(EN) Energy food. (FR) Aliments énergétiques.

- Chocolate negro.
(EN) Dark chocolate. (FR) Chocolat noir.
- Frutos secos.
(EN) Nuts. (FR) Fruits secs.
- Barritas energéticas.
(EN) Energetic bars. (FR) Barres énergétiques.

Toma cada dos horas en pequeñas cantidades:

(EN) Take every two hours in small quantities. (FR) Prenez toutes les deux heures en petites quantités.

- ☑ Alimento.
(EN) Food. (FR) Aliments.
- ☑ Bebida.
(EN) Drink. (FR) Boissons.

ALIMENTACIÓN

FOOD. NOURRITURE.

CALZADO

FOOTWEAR. CHAUSSURES.

El tipo de calzado dependerá de la época del año que hagas el Camino.

(EN) Your shoes will depend on the season of the year. (FR) Le choix du type de chaussures dépendra de la période de l'année.

ZAPATILLAS DE TREKKING CON GORETEX

(EN) Trekking shoes with gore-tex. (FR) Chaussures de randonnée gore-tex.

- ☑ Flexibles.
(EN) Flexible. (FR) Flexibles.
- ☑ Protegen del agua, el viento y el frío.
(EN) They protect from water, wind and cold. (FR) Elles protègent de l'eau, du vent et du froid.
- ☑ Transpirables.
(EN) Breathable. (FR) Respirantes.

CALZADO CÓMODO

(EN) Comfortable shoes. (FR) Chaussures confortables.

- Calzado cómodo para usar una vez finalizada la etapa y en los albergues. (EN) Comfortable shoes to wear once you finish the stage and at the hostels. (FR) Chaussures confortables à porter après avoir fini l'étape et dans les auberges.

No estrenes calzado.
(EN) Do not wear brand new shoes. (FR) N'étrenez pas de chaussures.



LA MOCHILA

THE BACKPACK. LE SAC À DOS.

DOCUMENTACIÓN

(EN) Documents. (FR) Documentation.

- Carnet de identidad.
(EN) Identity Card. (FR) Carte d'identité.
- Tarjeta de la Seguridad Social.
(EN) Social Security Card. (FR) Carte de la Sécurité Sociale.
- Credencial. Se obtiene en la Iglesia del Cristo de la Catedral de Santander.
(EN) Pilgrim Card. It is obtained at El Cristo Church, in the Cathedral of Santander. (FR) Carte de pèlerin. Elle est obtenue à l'église El Cristo, dans la Cathédrale de Santander.

BOTIQUÍN

(EN) First Aid Kit. (FR) Trousse de secours.

- Analgésicos o antiinflamatorios.
(EN) Analgesics or anti-inflammatories. (FR) Analgésiques ou anti-inflammatoires.
- Tiritas.
(EN) Band Aids. (FR) Pansements.
- Vaselina para aplicarte a los pies cada mañana, evitando así ampollas.
(EN) Vaseline to apply to your feet every morning and prevent from blisters. (FR) Vaseline à appliquer à vos pieds tous les matins afin d'éviter les ampoules.



Una capa de agua con cubremochila. Meses de invierno cortavientos impermeable.

(EN) Rain cape with backpack cover: Waterproof windbreak in winter. (FR) Cape de pluie avec housse pour sac à dos. Coupe-vent imperméable en hiver.



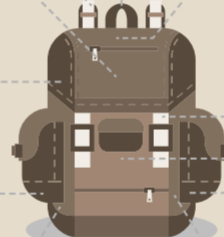
Una navaja multiusos, frontal y mechero.

(EN) Swiss army knife, torch and lighter. (FR) Couteau suisse, lampe frontale et briquet.



Cantimplora de un litro.

(EN) 1-liter water bottle. (FR) Gourde d'un litre.



10%

No es recomendable llevar más del 10% de tu peso.
(EN) It is advisable to carry no more than 10% of your weight. (FR) Il est recommandé de ne pas porter plus de 10% de votre poids

Un par de bastones de trekking

(EN) A pair of trekking poles. (FR) Une paire de bâtons de randonnée.

Un gorro, gafas de sol, protección solar de tamaño mini.

(EN) Hat, sunglasses and solar protection. (FR) Chapeau, lunettes et crème solaire.

En los meses de invierno guantes y braga.

(EN) Gloves and neck gaiter in winter. (FR) Des gants et cache-cou en hiver.



El móvil, cargador y batería externa para trayectos más largos.

(EN) Mobile phone, charger and external battery for longer stages. (FR) Téléphone portable, chargeur et batterie externe pour les longs parcours.

Saco ligero para dormir.

(EN) Light sleeping bag. A thicker one in winter. (FR) Sac de couchage léger. Un plus épais en hiver.



Dos o tres mudas.

(EN) Two or three pieces of underwear. (FR) Deux ou trois sous-vêtements de rechange.

Dos o tres pares de calcetines.

(EN) Two or three pairs of socks. (FR) Deux ou trois paires de chaussettes.

Un par de camisetas de poliéster. Las camisetas de algodón no transpiran y tardan mucho en secar.

(EN) A pair of polyester T-shirts. Cotton T-shirts do not transpire and hardly dry. (FR) Une paire de T-shirts en polyester. T-shirts en coton ne transpirent pas et séchent lentement.

Un par de pantalones de senderismo.

(EN) A pair of trekking pants. (FR) Une paire de pantalons de randonnée.

Una sudadera o chaqueta ligera. En los meses de invierno un polar.

(EN) A sweatshirt or light jacket. Polar fleece jacket in winter. (FR) Un sweat-shirt ou un manteau léger. Une polaire en hiver.

ASEO

(EN) Toiletry. (FR) Toilette.

Cepillo y pasta de dientes.

(EN) Teeth brush and toothpaste. (FR) Brosse à dents et dentifrice.

Gel, champú...

(EN) Gel, shampoo... (FR) Gel, shampoing...

Una pastilla de jabón de tamaño mini para lavar la ropa.

(EN) Soap for clothing washing, travel size. (FR) Savonnette pour faire la lessive.

Toallitas húmedas.

(EN) Wet wipes. (FR) Lingettes humides.

Cuchillas o maquinilla de afeitar.

(EN) Razor or razor blades. (FR) Rasoir ou lames de rasoir.

Una toalla de microfibras.

(EN) Microfiber towel. (FR) Serviette microfibre.