

# IL CAMMINO FRANCES E FISTERRANO POVERO

Nel secolo scorso, andare a camminare dai Pirenei a Fisterra, oltre a due buone gambe e volontà forte, costava quattro soldi per i trasporti fino a saint Jean pied de port e per il ritorno da Santiago (i treni costavano poco perché i biglietti erano basati sul chilometraggio e non, come ora, sull'offerta e la domanda istantanea, gestita dai computer con gli algoritmi del profitto); gli albergues erano pochi, ci si doveva adattare ed il prezzo massimo era di 3€ (adesso sono più di 400 e vanno dal donativo ai 25€ per il solo pernottamento); mangiare era possibile negli albergues dotati quasi tutti di cucina equipaggiata e frigo (ora sono pochissimi e quasi sempre privi di utensili per cucinare. Prevalgono la mezza-pensione o il menù pellegrino tra i 10 e 12€). In pratica, fare un cammino completo di 820KM più la parte finale di 90-120km per Finisterre e Muxia, viene a costare più di un Euro a Km, cioè circa 1000€ in totale, senza fare spese folli o cene di lusso. **Circa tre volte di più che nel secolo scorso!** Allora mi sono messo a studiare la possibilità attuale di un cammino "povero" di mille km. Bisogna portarsi un buon **sacco a pelo** (dipende da quanto siete freddolosi), un **materassino** autogonfiante da almeno 2,5cm di spessore (per il riposo delle stanche ossa e muscoli), un **coprisaccoapelo** impermeabile (per proteggere dall'umidità del suolo e ambientale, se preferite portici e bivacco), un **campingaz** e una **gavetta**, sale, pepe, bustine di zucchero, dadi, té; si trovano bustine di pasta, riso e pastina solo da scaldare, ma preferisco comprare del riso in buste separate, che cuoce in fretta (12 minuti) e un pacchetto di spaghetti, per la pastasciutta e da rompere per fare una zuppa con il dado. La frutta e la verdura si trovano facilmente, scatolame, biscotti e uova anche. Il problema più grosso sono i due-tre chili in più da portare, ma anche a questo ci si fa l'abitudine. E comunque, se si sta attenti e se si è pazienti, il posto letto negli albergues pubblici si trova spesso ed una doccia per mantenere un aspetto "decente" nessuno ve la negherà. Il problema delle stagioni è più importante perché è chiaro che d'estate viene più facile dormire all'aperto o sotto i porticati, mentre nella stagione fredda o piovosa il fisico risente di più di umidità, sbalzi di temperatura, neve e pioggia o freddo notturno con rischio di ipotermia.

Nella mia esperienza questi mille km in circa 40 giorni possono costare circa 450€ a cui vanno aggiunti i costi del viaggio andata e ritorno. Se avete meno tempo, potete prendere nel descrittivo i tratti in cui ci sono più alloggi a donativo, che non vuol dire gratis, ma quello che ognuno può dare...

Se qualcuno, leggendo queste note, avesse dei suggerimenti da dare per essere condivisi nello spirito del cammino, è ringraziato già da ora.

Buon cammino, flavio vandoni    flaovandong@gmail.com    www.camminando.eu

NOTE VARIE: dx destra, sx sinistra/ RP albergue privato, RM municipal, RASS associazione, PARR parrocchiale, AJ ostello: tutti indicati con numero posti letto, prezzo, cucina o microonde, D donativo, offerta libera; A annuale, S da pasqua a ognissanti; polideportivo: palazzetto dello sport. Per ognuno di quelli a pagamento viene spiegato il modo di funzionamento e quindi di accesso "libero" per chi non ha troppi soldi.

## km 0 St Jean pied de port/ Donibane Garazi:

**RP Esponda** 24pl/15€ cuc/ S, rue du trinquet 9, fuori dalle mura, Mme Idiart 06 79 07 52 52, la signora viene due volte al giorno e verso le 22 se ne va a casa....porta aperta e chiave sotto il bidone immondizia a sx/ **Il rifugio associativo** (A) di rue de la citadelle a volta accoglie gratis/ **Il palazzetto sportivo** Jai Alai, giù al grande parcheggio, dovrebbe sempre essere aperto per i pellegrini ed i camperisti/ **Rparr Kaserna** (S), dopo il ponte su rue d'espagne a sx, che dovrebbe fare donativo per lascito ereditario della signora che ha voluto che la sua casa diventasse albergue de peregrinos, ha smesso di farlo nel 2015 su decisione dell'ex gendarme che lo ha in carico dalla Parrocchia, però tentare non nuoce...

**1) col Lepoeder (21 km) : rifugio** (skelter) in pietra, a dx dopo le rocce, dopo aver lasciato la strada asfaltata e passato il prato. Viene sempre lasciato aperto, per i casi di tempesta in montagna. Ancora prima lungo la strada asfaltata nell'altopiano c'è una **grotta** nel monte a sx per i casi di urgente necessità.

## **2) col d'Ibañeta- Roncesvalles - Zubiri (27 km):**

**Roncisvalle:** potete chiedere alle incaricate del sello negli uffici della collegiata se vi lasciano pernottare a donativo, senno' nel prato appena fuori o sotto il portico non c'è problema

**Zubiri: RM** 46pl/ 8€/A nelle vecchie scuole é sempre aperto, l'incaricata viene la sera a incassare e poi se ne va...microonde disponibile, docce e bagni liberi

## **3) Zubiri - Pamplona (21.7 km)**

**RM a Zabaldika** 18pl, A, prima della città, su deviazione del cammino, a donativo

## **4) Pamplona - Puente La Reina (23.5 km)**

**Cizur Menor (4.7 km): Rass Orden de Malta (S)**, 27pl+ **materassi in chiesa**, ospitalieri San Juan con bandiera flottante a sx della ctra in salita (occhio ai cani rabbiosi del vicino!), 5€: infilarsi in chiesa su un materasso é semplice, l'hospitalero é nella casa di fronte

**Muruzábal (14.8 km):** deviazione alla chiesa a sx per andare a **santa Maria de Eunate, Rparr** piccolo albergue a donativo (se é aperto), ritorno sul camino aragonés a **Puente La Reina** 4km : il porticato con fontanella nella piazzetta davanti all'albergue puo' servire da rifugio per la notte, come anche la piazza centrale, il viale alberato verso il ponte famoso e la chiesa dopo, all'uscita del paese, con area di sosta e fontanella.

**5) Puente la Reina - Estella (22.0 km):** andare a dx e passare il ponte a schiena d'asino, all'inizio della città, per pernottare alla chiesa di san Miguel-**Rparr** 24pl/**Don**/cuc

**6) Estella - Los Arcos (21.8 km):** chiedere ai belgi dell'albergue municipale (S) dopo il ponte a dx o approfittare dei giardini della biblioteca o del portico della chiesa in piazza

## **7) Los Arcos - Logroño (28.0 km)**

Torres del Río (7,7 km): Chiesa con portico comodo

**Viana (10.9 km): Rparr** estivo alla chiesa 17pl/**Donativo** / chiesa campestre con portico e acqua giù nella piana prima del parco naturale

**Logroño (9.4 km) : AC canonica di Santiago (A)**, calle barriosepo 8 da 30pl/ **Donativo**/ cena comunitaria

**8) Logroño - Nájera (29.0 km): RASS** 92pl/**Donativo**/cucina, (A), a sx del ponte nella piazza sul fiume/ capannone umido ed afoso, ma gli hospitaleri si danno da fare...

**9) Nájera - Sto Domingo de la Calzada (21km): Rass** molto grande puo' dare alloggio a donativo, (A) - **Grañón (6.5 km): Rparr** Hosvol 25+/**Donativo**/(A) nella chiesa, cena comunitaria

## **10) Grañón - Belorado (16,4 km) Tosantos (4,8km)**

**Belorado : Rparr** (hospitaleri svizzeri) 24pl/**Donativo**/cucina, (S) alla chiesa in piazzetta

**Tosantos (4.8 km) : Rparr da Luis, (A)** 20pl/**Donativo**/ comunitario

**11) Tosantos- San Juan de Ortega ( 19km):** giardinetti della chiesa, fontanella

**Agés (3.7km):** refugio de Ana/donativo (se c'è ancora)

**12) San Juan de Ortega - Burgos (27.6 km): RP Emaus** 20pl, alla chiesa di San José Obrero e **RP divina pastora** 16pl/Calle Lain Calvo 10, possono dare accoglienza a donativo

## **13) Burgos - Tardajos (10km)**

- 1. Burgos - Villalbilla (6.2 km)

- 2. Villalbilla - **Tardajos (3.6 km): RM** 12pl/ **Donativo**/(S) - fuori paese vicino zona sportiva

## **14) Tardajos-Castrojeritz (30km)**

1. Tardajos - Rabé de las Calzadas (2.0 km)

2. Rabé de las Calzadas - **Hornillos del Camino (8.2 km):** si puo' entrare la sera nel **RM**

incustodito o dormire sotto il portico della chiesa li' vicino

3. Hornillos del Camino - **San Bol** (5.7 km): si puo' campeggiare vicino alla sorgente

4. San Bol - **Hontanas** (4.9 km) : **RM** di calle real 26 é stato privatizzato e forse si puo' ancora entrare in uno dei tre locali adibiti ad albergue

5. Hontanas - Castrojeriz (9.7 km): appena prima del paese si passa sotto l'arco del vecchio convento di **San Anton** dove c'è il **RASS FICS 12pl+/Donativo**, sommario, ma pieno di spirito del cammino; provare per credere!

### **15) Castrojeriz - Boadilla (18.7 km)**

- 1. Castrojeriz - Puente Fitero (10.0 km): **RAss** Perugia 12pl/**Donativo/S/**

- 2. Puente Fitero - Itero de la Vega (0.7 km): **RM** in centro a piano terra nella piazzetta del municipio, da 12pl/5€/A **aperto ai quattro venti**

- 3. Itero de la Vega - Boadilla del Camino (8.0 km): **RM** 12pl/3€/A , chiavi al bar, **aperto**

### **16) Boadilla - Villalcazar da sirga (20 km)**

- 1. Boadilla del Camino - Frómista (6.0 km)

- 2. Frómista - Población de Campos (3.8 km)

- 3. Población de Campos - Revenga de Campos (3.7 km)

- 4. Revenga de Campos - Villarmentero de Campos (2.0 km)

- 5. Villarmentero de Campos - **Villarcázar de Sirga** (4.0 km): portico della grande chiesa templaria e giardini con acqua o **RM** dove dipende solo dall'ospitalero accogliervi a donativo

### **17) Villalcazar da sirga- Carrión de los Condes - Calzadilla de la Cueva (23 km)**

- 1. Villarcázar de Sirga - **Carrión de los Condes** (5.8 km): grande parco fluviale con fontane appena sotto il paese oppure i giardini della piazza della chiesa

- 2. Carrión de los Condes - Benevivere (5.0 km)

- 3. Benevivere - Calzadilla de la Cueva (12.2 km): **RM** nuovo puo' accogliervi

### **18) Calzadilla de la Cueva - Sahagún (22.3 km)**

- 1. Calzadilla de la Cueva - Lédigos (6.2 km)

- 2. Lédigos - Terradillos de los Templarios (2.8 km)

- 3. Terradillos de los Templarios - **Moratinos** (3.3 km): se l'amica **Rebecca Scott** non é di servizio a san Anton, l'accoglienza sarà buona

- 4. Moratinos - San Nicolás del Real Camino (2.6 km)

- 5. San Nicolás del Real Camino - **Sahagún** (7.4 km) : **RM** é gestito dall'ufficio del turismo in basso nella antica chiesa teatro, che chiude la sera e quindi accesso é libero per chi vuole

### **19) Sahagún - El Burgo Ranero (18.0 km) (principale)**

- 1. Sahagún - Calzada de Coto (3.0 km)

- 2. Calzada de Coto - **Bercianos del Real Camino** (7.2 km): **RM** 46pl/**Donativo/si/S** suore o hosvol in estate

- 3. Bercianos del Real Camino - **Burgo Ranero** (7.8 km): **RM Laffi** con hosvol puo' accogliere, senno' il portico della chiesa, ma ci sono milioni di zanzare...

### **20) Burgo Ranero - Mansilla de las Mulas (19.0 km)**

- 1. El Burgo Ranero - Reliegos (13.0 km)

- 2. Reliegos - **Mansilla de las Mulas** (6.0 km): **RM** in centro non é sotto controllo delle hospitalere nella serata e quindi si puo' entrare...molto bello con cucine e patio

### **21) Mansilla de las Mulas - León (20.0 km)**

- 1. Mansilla de las Mulas - Villamoros de Mansilla (4.0 km)

- 2. Villamoros de Mansilla - Puente de Villarente (2.0 km)

- 3. Puente de Villarente - Arcahueja (5.0 km)

- 4. Arcahueja - Valdelafuente (2.0 km)

- 5. Valdelafuente - **León** (7.0 km): **Rparr** delle monache di Carbajalas puo' accogliervi, senno' la piazzetta di fronte con acqua

### **22) León - Villadangos del Páramo (21.8 km)**

- 1. León - Trobajo del Camino (4.6 km)
- 2. Trobajo del Camino - La Virgen del Camino (2.7 km)
- 3. La Virgen del Camino - Valverde de La Virgen (3.7 km)
- 4. Valverde de La Virgen - San Miguel del Camino (3.0 km)
- 5. San Miguel del Camino - **Villadangos del Páramo** (7.8 km): **RM** 72pl/5€/cucina/A hospitaleros vanno e vengono per incassare, ma la notte no

### **23) Villadangos del Páramo - Astorga (27.1 km)**

- 1. Villadangos del Páramo - San Martín del Camino (4.3 km)
- 2. San Martín del Camino - **Hospital-Puente de Órbigo** 6.3 km): **Rparr** sempre aperto con hospitalero presente fino a tardi, ma si può entrare e usare bagni e cucina
- 3. Hospital-Puente de Órbigo - Villares de Órbigo (2.8 km)
- 4. Villares de Órbigo - **Santibáñez** de Valdeiglesias (2.3 km): magari Ercole può darvi asilo
- 5. Santibáñez de Valdeiglesias - San Justo de la Vega (8.0 km)
- 6. San Justo de la Vega - **Astorga** 3.4 km): forse il **RP** siervas de maria può dare accoglienza, senno' i vari portici della piazza grande o le piscine sotto la rocca, fuori paese

### **24) Astorga - Rabanal del Camino (20.7 km)**

- 1. Astorga - Murias de Rechivaldo (4.6 km)
- 2. Murias de Rechivaldo - Santa Catalina de Somoza (4.9 km)
- 3. Santa Catalina de Somoza - El Ganso (4.2 km)
- 4. El Ganso - **Rabanal del Camino** (7.0 km) : **RASS** 46pl/**Donativo**/ ottimo rifugio gaucelmo della associazione saint James a sx della chiesa, arrivare presto per il postoletto!

### **25) Rabanal del Camino - El Acebo (16.6 km)**

- 1. Rabanal - **Foncebadón** (5.6 km): **Rparr** 18pl/**Donativo**/S alla chiesa/hospitalero
- 2. Foncebadón - **Manjarín** 4.2 km) : **Rass** 12pl/**Donativo**/A nucleo duro templario!
- 3. Manjarín - **El Acebo** (6.8 km) : **RParr** 23pl/**Donativo**/S alla chiesa con hospitaleri/

### **26) El Acebo - Ponferrada (16.4 km)**

- 1. El Acebo - **Riego de Ambrós** (3.7 km):**RP** 20pl,cucina/5€ Pedro accoglie anche al suolo
- 2. Riego de Ambrós - Molinaseca (4.7 km)
- 3. Molinaseca - Campo (4.4 km)
- 4. Campo - **Ponferrada** (3.6 km): **RASS** 185pl+/**Donativo**/cucina/A/

### **27) Ponferrada - Villafranca del Bierzo (22.7 km)**

- 1. Ponferrada - Columbrianos (4.8 km)
- 2. Columbrianos - Fuentes Nuevas (2.8 km)
- 3. Fuentes Nuevas - Camponaraya (2.1 km)
- 4. Camponaraya - Cacabelos (5.8 km)
- 5. Cacabelos - **Villafranca del Bierzo** (7.2 km): **RM** all'entrata del villaggio a dx in basso ha una hospitalera municipale che se ne va alle 18; bella cucina/ subito dopo sulla sx c'è il **rifugio di Jesús Jato** che può darvi accoglienza, cucina

### **28) Villafranca del Bierzo - Vega de Valcarce (19,1km)**

- 1. Villafranca del Bierzo - Pereje (7.2 km)
- 2. Pereje - Trabadelo (4.8 km)
- 3. Trabadelo - La Portela de Valcarce (3.4 km)
- 4. La Portela de Valcarce - Ambasmestas (1.3 km)
- 5. Ambasmestas - **Vega de Valcarce** (2.4 km): **RM** 64pl/5€/ in centro, a dx in salita: hospitalera se ne va la sera ed il salone é sempre aperto

### **29) Vega de Valcarce- O Cebreiro (11,4km)- Alto do Poio (8,5km)**

- 1. Vega de Valcarce - Ruitelán (1.7 km)
- 2. Ruitelán - Las Herrerías (1.3 km)
- 3. Las Herrerías - La Faba (3.5 km)
- 4. La Faba - La Laguna (2.3 km)

- 5. La Laguna - **O Cebreiro** (2.6 km): **RM** 104pl/6€, magari Editha, l'hospitalera, vi permette di dormire al suolo
- 6. O Cebreiro - Liñares (3.2 km)
- 7. Liñares - **Hospital de la Condesa** (2.3 km): **RM** 20/6/cuc, fare spesa prima- isolato
- 8. Hospital de la Condesa - **Alto do Poio** (3.0 km): **RP** é dietro l'angolo del bar e sempre aperto, non sorvegliato; un poco umido e sommario

### **30) Alto do Poio - Triacastela (12 km)- Samos (9,1 km)**

- 1. Alto do Poio - Fonfria (3.3 km)
- 2. Fonfria - Viduedo (2.3 km)
- 3. Viduedo - **Triacastela** (6.4 km): **RM** 56pl/6€/no cuc/ Rifugio di marmi e legno, sempre pieno/ campeggio nel prato e polideportivo /ci si puo' infilare nello spazio comune in fondo, vicino alle vetrate e dormire al suolo, come si faceva una volta
- 4. Triacastela - S. Cristovo (3.3 km)
- 5. S. Cristovo - Renche (1.7 km)
- 6. Renche - **Samos** (4.1 km): **Monastero** 90pl/**Donativo**/apre alle 15h, trascurato

### **31) Samos - Sarria (21,5 km)- Barbadelo/Rente (5.2 km)**

- 1. Samos - Teiguín (3.9 km)
- 2. Teiguín - As Pereiras (4.0 km)
- 3. As Pereiras - **Sarria** (4.5 km): **polideportivo**
- 4. Sarria - **Barbadelo**/Rente (5.2 km): **RM** 18/6 hospitalera viene a incassare e se ne va

### **32) Barbadelo - Portomarín (16,4 km)- Gonzar (7.7 km)**

- 1. Barbadelo/Rente - Brea (6.1 km)
- 2. Brea - **Ferreiros** (1.7 km): **RM** 22/6/ dopo paese nel bosco di fianco al bar/ **altro BR** 100m dopo, a sx, da alloggio con materassi per terra
- 3. Ferreiros - Rozas (1.8 km)
- 4. Rozas - Vilacha (5.0 km)
- 5. Vilacha - **Portomarín** (1.8 km): **polideportivo** o giardinetti dietro il **RM**
- 6. Portomarín - **Gonzar** (7.7 km): **RM** 20/6/si isolato - hospitalera viene solo a incassare

### **33) Gonzar - Palas de Rei (16,8 km)- Casanova (5.8 km)**

- 1. Gonzar - Castromayor (1.2 km)
- 2. Castromayor - **Hospital de la Cruz** (2.4 km): **RM** 20/6 hospitalera se ne va sul tardi
- 3. Hospital de la Cruz - Ventas de Narón (1.4 km)
- 4. Ventas de Narón - **Ligonde** (3.1 km): **RP** agape 12/**Donativo**, evangelisti estivo
- 5. Ligonde - Eireche (1.3 km)
- 6. Eireche - Avenostre (5.2 km)
- 7. Avenostre - **Palas de Rei** (2.2 km): **polideportivo**- giardinetti con acqua, di fronte
- 8. Palas de Rei - **Casanova** (5.8 km): **RM** 22/6/si nel bosco, fare spesa prima/ Hospitalera abita nei dintorni, ma non viene la sera tardi

### **34) Casanova - Arzúa (22,9 km)**

- 1. Casanova - **Leboreiro** (3.4 km) **RM**: Una stanza vuota con servizi
- 2. Leboreiro - Furelos (4.0 km)
- 3. Furelos - **Melide** (1.9 km): **RM** 150pl/6€/cuc, rua san Antonio 23/usare le poltrone del salone comodo; le hospitalere se ne vanno la sera/ **polideportivo**
- 4. Melide - Boente (5.6 km)
- 5. Boente - Castañeda (2.2 km)
- 6. Castañeda - **Ribadiso da Baixo** (3.1 km): **RM** con bel prato e tettoia
- 7. Ribadiso da Baixo - **Arzúa** (2.7 km): **RM** libero d'ingresso la sera o **polideportivo** o **mercato coperto**

### **35) Arzúa - Pedrouzo (Arca) (18.8 km)**

- 1. Arzúa - Salceda (11.0 km)
- 2. Salceda - **Santa Irene** (4.6 km): **RM** 30pl/6€ cuc (fare spesa prima); hospitalera viene la sera per incassare e poi se ne va
- 3. Santa Irene - Rúa (2.0 km)

- 4. Rúa - **Pedrouzo (Arca)** (1.2 km): **RM** 130pl/6€ / portico davanti par dormire e le hospitalere se ne vanno la sera....cucina con divani ottimi/ **polideportivo** in centro paese

### **36) Pedrouzo (Arca) - Santiago de Compostela (20.3 km)**

- 1. Pedrouzo (Arca) - Labacolla (10.0 km)
- 2. Labacolla - San Marcos (4.8 km)
- 3. San Marcos - **Monte do Gozo** (1.0 km): **RM** con stanze, hoisपालeri
- 4. Monte do Gozo - **Santiago de Compostela** (4.5 km): **AC francescani**, 25pl/3€ dietro museo navale, andarci presto, sempre pieno

## **CAMMINO FISTERRANO**

**37) 23,5km NEGREIRA** : **RM** 20/6/cucina, fuori paese a 1km sul cammino/**portico** e prato

**38) 13km VILASERIO**: **RM** sommario nella ex Scuola a 500m dal bar, uscendo su strada dal paese, con docce e materassini (ultima casa a dx su ctra)

**39) 21km OLVEIROA** : **RM** 60/6/ **si puo' dormire nel locale cucina senza problemi**

**11km Chiesa madonna das nieves**: sorgente del miracolo sotto croce nel prato in basso, area di sosta, altarino dei voti e souvenir -

**40) 4km Ermida S. Pedro**: A dx del cammino, fontana fresca e prato verde! tettoia per ripararsi

**7km CEE**: **Accoglienza** possibile presso la Protezione civile 25pl, non vogliono soldi

**41) 4km REDONDA**: ex scuola di san Roque \***RASS** 25pl/**Donativo**, fare spesa a Cee

**42) 6km FINISTERRE**: bibliotaberna A Galeria (Roberto) per ambiente, musica e libri/ qualcuno va alla spiaggia del mar de fora, nella grotta o nel bosco; altri campeggiano sulla spiaggia della Langosteira (fontanelle e docce); qualcuno dormiva nel cimitero prima del faro

Buon cammino, flavio vandoni flaovandong@gmail.com

## **CHE COSA PORTARSI SULLE SPALLE**

Zaino da 40-50 litri e coprizaino impermeabile

Sacco a pelo più o meno caldo, dipende dalla stagione

SCARPE low o mid goretex vibram di una misura in più o sandali da trekking

Bastone o bastoncini da cammino

Ombrello robusto pieghevole

3 paia calze corte (estive o invernali) tecniche da trekking senza cuciture

3 mutande, meglio tecniche, asciugano prima

2 magliette manica corta, 1 senza maniche e 1 maniche lunghe, in sintetico

1 pile o una felpa, meglio se con cerniera apribile sul davanti

1 paio pantaloni lunghi

2 pantaloncini corti

1 camicia maniche lunghe o corte, secondo la stagione

1 giacca a vento leggera impermeabile traspirante

1 pantaloni impermeabili, tipo tuta sportiva

Ghette per il fango e la pioggia

1 asciugamano grande e uno medio in microfibra

1 crocks imitazione, molto comode per far respirare i piedi, per docciarsi, uscire a cena ed anche per impedire la formazione dei calli.

1 cappello a falda larga

occhiali da sole

Foulard o fascia per la gola

1 borraccia o bottiglia di plastica dura, tipo san pellegrino

5 metri di corda di plastica

10 spille da balia o becchi per stendere la biancheria.

2 tubi di detersivo liquido tipo genie, rei o henkel per lavare a freddo (non si trovano in Spagna e non si possono portare in aereo, se non in stiva); senno' sapone di marsiglia o liquido detergente da 350gr  
1 coltellino multiuso  
1 torcia a led, meglio se frontale  
1 Quadernetto appunti con relativa penna  
Accendino  
Tessera sanitaria o modello E 111  
Credenziale  
Carta di credito  
Documento identità  
2 fazzoletti di cotone  
Forbicine per unghie, peli, ecc  
Spazzolino e dentifricio  
Docciashampoo  
Pettine o spazzola  
Rasoi usa e getta in plastica  
1 rotolo carta igienica  
Tappi per le orecchie  
Tubetto paracetamol efferalgan solubile  
Tubetto multivitamine solubile  
Cerotti di varie misure  
Prep od altra crema idratante e protettiva-calmante  
Posate e tazza  
Borsa o marsupio, per metterci tutte le cose che bisogna sempre portare con sé, anche a fare la doccia, a scampo di equivoci... mani lunghe ce ne sono ovunque.  
Un libro di viaggio  
Musica per la notte...  
Descrittivo percorso e lista degli albergues

**NB: per chi fa bivacco**

Materassino di tipo thermarest leggero autogonfiante o stuoia da 2,5cm  
1 cuscino gonfiabile da viaggio  
Copri sacco a pelo impermeabile in goretex  
Campingaz  
Gavetta doppia o un pentolino e una padella leggeri  
Sale, pepe, bustine di zucchero, dadi, té  
Si trovano buste di pasta, riso e pastina solo da scaldare, ma preferisco comprare del riso nelle confezioni con buste separate, che cuoce in fretta (12 minuti) e un pacchetto di spaghetti n°3, per la pasta e da rompere per fare una zuppa con il dado.  
La frutta e la verdura si trovano facilmente, scatolame, biscotti e uova anche.

Buon cammino, flavio vandoni