

Nasza checklista – co zabrać na camino

Pełny plecak nie powinien ważyć więcej, niż 10% wagi Twojego ciała.

Listę zweryfikuj pod kątem pory roku i własnych potrzeb.

Ciuchy:

- Długie spodnie z odpinanymi nogawkami
- Drugie cienkie, długie spodnie
- Krótkie legginsy i koszulka do spania
- Koszula z długim rękawem
- Polar
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Czapka/czapeczka z daszkiem/kapelusik
- Skarpety trekkingowe 4 pary
- Majtki 5 par
- Koszulki 5 sztuk
- Sandały
- Buty trekkingowe (rozchodzone)
- Klapki pod prysznic
- Chustka na szyję (w ramach szalika)
- Cienka czapka

Inne:

- Sznurek, bungee, spinacze do bielizny
- Latarka
- Okulary
- Okulary przeciwsłoneczne
- Mały aparat fotograficzny + baterie, ładowarka + karty pamięci
- Telefon + ładowarka
- Dyktafon + baterie
- Powerbank
- Mały notes + długopis
- Przewodnik wydrukowany z internetu
- Saszetka/nerka – coś na dokumenty
- Mały, cienki plecaczek na zakupy
- Śpiwór
- Cienki ręcznik szybkoschnący
- Niezbędnik (widelec i łyżka), plastikowy nóż
- Kubki
- Herbata
- Szmata kuchenna (do położenia jedzenia)
- Torebki plastikowe (na śmieci, na brudy)
- Zapalniczka (na wszelki wypadek)
- Batoniki energetyczne
- Rozgałęźnik do gniazdka elektrycznego – lepiej kupić na miejscu, bo przywieziony z Polski ma za grube bolce i inny kształt wtyczki.

Kosmetyczka (z możliwością zawieszenia)

- Mydélko w kostce
- Miniszampon
- Miniodżywka do włosów
- Szczotka do włosów + spinka
- Szczoteczka i pasta do zębów
- Krem do wszystkiego (do rąk, twarzy itd.)
- Antyperspirant
- Minitonik do twarzy
- Płyn + pudełko do soczewek
- Maszynka do golenia
- Płatki kosmetyczne
- Chusteczki do nosa
- Chusteczki nawilżone
- Kawałek papieru toaletowego

Apteczka

- Plastry na odciski
- Małe nożyczki
- Igła z nitką
- Wazelina (smarowaliśmy stopy co wieczór, przy okazji urządzając im masaż)
- Saszetki lawendowe (do śpiwora i plecaka)
- Stopery do uszu
- Pilniczek do paznokci
- Pęsetka
- Ibuprom, apap, leki, które przyjmujemy
- Wapno
- Węgiel

Dokumenty

- Paszport (lub inny dokument)
- Credencial (kupiliśmy na miejscu)
- Bilety lotnicze
- Ubezpieczenie

- ubezpieczenie wykupione?
- telefon naładowany?
- ważne numery zapisane?
- karty w aparacie sformatowane?