



## LISTA, AVAGY MIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNED AZ ÚTRA

A legfontosabb: minél több mindent viszel magaddal, annál inkább rájössz majd, hogy milyen kevés dologra van csupán szükséged valójában, és annál több mindent fogsz útközben eldobálni, elajándékozni vagy hazaküldeni. Ami talán mégis alapvető a zarándoklathoz:

- alsónadrágok, bugyik
- alváshoz rövidnadrág
- pólók
- polár pulóver
- rövidnadrág
- hosszúnadrág, ha lehet, lecsatolható szárú
- vastag talpú zoknik, vagy túrazoknik
- bakancs vagy túracipő, nagyon jó minőség és bejáratott
- bankártya és készpénz (nem ugyanazon helyen tárolva)
- Betadon oldat, fertőtlenítésre
- cérna, tű, varráshoz és vízhólyag-kezeléshez
- csoki
- eldobható borotva
- esőkabát, kicsi, könnyű, de nem baj, ha a zsáкодat is be tudod vele takarni
- fájdalomcsillapító, magas dóziszú
- fásli, vagy térdszorító
- mobiltelefon szigorúan csak ébresztéshez és fotózáshoz
- fésű
- fogkefe
- fogkrém
- füldugó, horkolók ellen
- fültisztító pálcika
- füzet és toll, naplót írni
- hálósák, könnyű, kicsi
- hátizsák, jó minőségű, főleg a vállsúly tekintetében, és esőborítással, max. 40 literes
- hidratáló krém kézre, lábra, pl. kék Nivea
- hosszúujjú ing vagy póló, leégés ellen
- hosszúnadrág, a legjobb a lecsatolható szárú
- kalap vagy sapka, jó, ha a tarkódat is védi a naptól
- kis, összecukható olló
- krém a fájó izmokra, ízületekre

- lista pár alapvető spanyol szóval, kifejezéssel, fonetikusán is leírva
- naptej, magas fényvédő faktórral
- női egészségügyi kellékek
- övtáska
- papírsebkendő
- pénztárca
- polifoam
- ragtapasz, vágható
- ruhacsipesz, 6-7 darab
- sétabot, összecukható, de útközben is vehetsz, találhatsz
- szandál vagy papucs estére, illetve a fürdőbe
- szőlőcukor
- törülköző, kicsi
- tusfürdő
- sampon
- útlevel vagy személyi igazolvány
- vitamintabletta, komplex, jó minőségű
- vizeskulacs, sima fél literes műanyag palack is jó, csak cserélni kell majd útközben
- vízhólyag tapasz
- tyúkszemtapasz
- zárándokútlevel, első nap kiváltható
- zseblámpa, kicsi, éjszakai matatóshoz vagy túrához

A lista persze vég nélkül folytatható, kiegészítve pl. személyre szabott gyógyszerekkel, többféle krémmel, könyvekkel, főzőalkalmazásokkal, de az a tapasztalatom, hogy a felsoroltakat is éppen elég cipelni.

Buen Camino, Jó Utat!



[www.bernathzsolt.hu](http://www.bernathzsolt.hu)