

## Movimento Caminhos Peregrinos



### A Mochila do Peregrino a Pé

Nota 1: Este guia da mochila não pretende ser exaustivo, poderão faltar objectos a determinados Peregrinos e determinados objectos aqui referidos poderão ser considerados dispensáveis por outros Peregrinos, é um documento aberto e de ajuda.

Nota 2: A Mochila do Peregrino deverá pesar no Máximo 1/10 do peso do Peregrino, ter alças almofadadas e cintas de peito e cintura para melhor distribuição do Peso, de preferência deverá ter um sistema de ventilação nas costas.

Ex: **Peso Peregrino: 70 Kg.** ; **Peso Mochila: Max. 7 Kg;**

Peso aconselhado para a Mochila: 4-5kg.

#### Lista de Objectos:

- Molas (4) (para pendurar roupa nos Albergues).
- Tampões para os ouvidos (úteis nos Albergues à noite).
- Papel Higiénico e Lenços (quantidades quanto baste).
- Chinelos de Borracha leves.
- Sabonete (para banhos e lavar roupa).
- Fronha para almofada.
- Garrafa água, bidão ou camelback.
- Duas ou três camisolas Lycra. (consoante duração - 5 dias ou 10 dias).

- Duas ou três mudas interiores.(consoante duração 5 dias ou 10 dias)
- Calças leves de caminhada.
- Um Calção.(opcional)
- Um polar para as noites frias.
- Poncho (+ aconselhável porque é respirável) ou Um fato impermeável completo.
- Botas de Caminhada com membrana Gore-Tex (se a Peregrinação for em tempo chuvoso e fresco) ou ténis de Caminhada (se a Peregrinação for no Verão com tempo quente).
- Polainas de protecção para tornozelos para o tempo muito chuvoso. (opcional)
- Saco cama leve. (ex: S15 Decathlon).
- Concha ou Vieira para identificação (colocar na mochila).
- Bordão.
- Chapéu de abas.
- Óculos de Sol.
- Protector Solar.
- Pensos rápidos.
- Pequena toalha ou tipo carneira (à venda lojas desporto).
- Telemóvel e carregador.
- Máquina Fotográfica.(opcional)
- Aparelho de localização GPS. (opcional)
- Mapa ou guia do Caminho.
- Lanterna, útil à noite no Albergue.
- Vaselina para os pés.
- Voltaren para as pernas.
- Pequena Farmácia para dores de cabeça, diarreia.

### **Extras da Mochila do Peregrino em Bicicleta:**

- Bomba pequena e leve.
- Duas a três câmaras-de-ar sobressalentes.
- Caixa de reparação de pneus.
- Ciclocomputador e /ou GPS.
- Camelback para a água.
- Caixa de ferramentas para afinar travões e transmissão.
- Chave de raios e chave de corrente.
- Elo de Ligação rápido.
- Lanterna frontal e traseira.
- Impermeável para mochila ou Alforjes.
- Bolsa de selim ou guiador consoante necessidade.
- Roupa ciclismo, calções almofadados e impermeável.
- Campainha para avisar os Peregrinos a Pé.
- Capacete e luvas.
- *Drop Out* sobresselente (peça que liga desviador traseiro ao quadro).



Movimento Caminhos Peregrinos  
[caminhosperegrinos@gmail.com](mailto:caminhosperegrinos@gmail.com)