

3- TELÉFONOS DE INTERÉS

Guardia Civil: 062

Emergencias: 112

Policia Municipal: 092

Envenenamientos: 915620420

Incendios for. : 913665104

Policia Nacional: 091

Hospitales

- **Pamplona**
Hospital Virgen del Camino
Teléfono: 848422222
Irunlarrea, 4
- **Estella**
Hospital Garcia orcoyen de Estella
Teléfono del centro: 848435000
Santa Soria, 22
- **Logroño**
Hospital General de la Rioja:
Avenida de Viana s/n
Teléfono: 941297567
- **Najera**
Complejo Hospitalario San Millán y San Pedro
Avenida La Rioja
Teléfono: 941 41 05 57
- **Burgos**
HOSPITAL GENERAL YAGÜE
Avenida del Cid, s/n.
Teléfono: 947281800
- **León**
HOSPITAL DE LEÓN
Calle Altos de Nava, s/n
Teléfono: 987237400
- **Ponferrada**
HOSPITAL EL BIERZO
Calle Médicos sin Fronteras, 7
Teléfono: 987455200
- **Santiago de Compostela**
HOSPITAL NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA
Calle Burgas, 2, 15705
Teléfono: 981552200

4- MATERIAL NECESARIO

Ropa: Chaleco reflectante, dos mudas para andar y otra para después de la ducha son suficientes. En épocas de calor, las camisetas térmicas de verano son mejor que las clásicas camisetas de algodón, pues son muy ligeras, transpirables y no retienen la humedad. En invierno es necesario llevar ropa de abrigo, y en verano no olvides llevar un polar delgado.

Si vas en bici: Un pantalón corto y uno largo de secado rápido, aconsejable de lycra, Un rompe vientos ligero e impermeable, Dos camisetas de manga larga y secado rápido, Un impermeable con capucha y extensión para el portaequipajes.

Saco de dormir: En verano con uno de +15 (grados de confort) es suficiente. Algunos sólo pesan 700 gramos. Para otras épocas del año necesitaremos uno de +10 o +5, que no supere el kilo de peso.

Para la lluvia: La mayoría llevan una capa impermeable (el conocido poncho) que cubre también la mochila, pero resulta incómodo si sopla el viento. Una buena alternativa es llevar una chaqueta y unos pantalones impermeables, y un protector impermeable para la mochila. Incluso es una buena idea llevar un pequeño y ligero paraguas.

Para el sol es imprescindible llevar un sombrero o una gorra con visera, gafas y crema de protección solar.

Para el frío y el viento: Además de la ropa adecuada, no debemos olvidar llevar alguna prenda para proteger la cabeza. Según la época del año, llevar una bufanda y guantes.

Otro calzado: Puede ser recomendable un calzado cómodo para descansar y pasear, una vez finalizada la etapa. Es útil también llevarse chancletas para la ducha

Higiene personal: Peine, Cortauñas, Cepillo de Dientes, Seda Dental, pinzas de depilar, champú, jabón, una pequeña toalla para la ducha colonia fresca, toallitas jabonosas y las mujeres deben planificar la necesidad de compresas.

Material adicional: Una pequeña linterna frontal para movernos de noche en el albergue, una funda de cojín por cuestiones higiénicas, detergente para lavar la ropa, pinzas para tenderla e imperdibles para colgarla de la mochila si al día siguiente no está seca. También una cantimplora, pañuelos de papel, papel higiénico, un reloj con función de despertador, tapones para las orejas para quien lo crea conveniente; D.N.I o pasaporte tarjeta seguridad social, Credencial , Diario de Ruta, dinero y tarjeta de crédito.

El botiquín: Debemos tener presente que en los albergues hay un completo botiquín a disposición de los caminantes y, además, encontraremos muchas farmacias a lo largo del Camino. Por lo tanto, será suficiente con llevar: aspirinas, agujas hipodérmicas, desinfectante, tijeras, gasas, pinzas y esparadrapo (de tela y ancho).

El móviles prescindible, pero si se viaja solo será un importante elemento de seguridad.