

Cosa mettere nello zaino:

mantella impermeabile
sacchetti di plastica
medicinali personali
occhiali da sole
macchina fotografica
necessario per l'igiene personale
dentifricio e spazzolino
sapone di Marsiglia
crema solare
ago e filo
spille da balia
(per appendere la roba da asciugare allo zaino)
mollette
fazzoletti di carta
tappi per le orecchie (negli ostelli...)
carta e penna (per scrivere le nostre memorie...)
torcia elettrica
cellulare con caricabatterie e presa multipla
posate
piatto di plastica lavabile
sasso
portadocumenti per soldi, documenti e credenziale
fotocopia dei documenti da lasciare nello zaino
sandali per riposarsi e far la doccia
scarpe da ginnastica (o scarponcini)
2 paia di mutande
2 paia di calzettoni
2 paia di pantaloni (smontabili o 1 lungo e 1 corto)
2 magliette
sacco a pelo
necessario per dormire (maglietta e pantaloncini)
asciugamano (ideali quelli sintetici)
acqua (borraccia o bottiglia)
maglia a maniche lunghe o pile
costume da bagno
cappello per il sole
un libro

pray
adventure
testimoni dell'amore **ON THE ROAD**
in CRISTO

DAL 15 AL 23 AGOSTO 2009

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

347.1178237

WWW.PASTORALEGIOVANILE.SV.IT

INFORMAZIONI PER IL PELLEGRINO

Programma



- 15 AGOSTO** Partenza ore 8.30 davanti alla stazione FS di Savona
- 16 AGOSTO** Arrivo a Sarria nel tardo pomeriggio
- 17 AGOSTO** 22km di cammino fino a Portomarin
- 18 AGOSTO** 24,3km di cammino fino a Palas de rei
- 19 AGOSTO** 28,6km di cammino fino ad Arzua
- 20 AGOSTO** 18,8km di cammino fino ad Arca
- 21 AGOSTO** 20,1km di cammino fino a Santiago, S.Messa, ritiro della Compostela e visita della città
- 22 AGOSTO** Escursione in pulmino a Finisterre e partenza per Savona
- 23 AGOSTO** Arrivo in serata davanti alla stazione FS di Savona

Quota di iscrizione: €250

Pranzo al sacco autogestito per il viaggio di andata!