

# Ropa Interior

## Ropa interior

La Ropa interior – Decidida la fibra que es más adecuada a tu piel te propongo que uses la ropa interior elegida para hacer entrenamientos previos. Conviene que sean de una fibra que rechace la humedad, se seque deprisa y pese poco. Las prendas técnicas tienen todas esas características aunque, como siempre, se hacen pagar.

Si tienes algo de sobrepeso y vas a caminar en época calurosa usa ropa aun mas fresca y ponte vaselina en los lugares de roce como las ingles, los glúteos y los hombros, (y por descontado en los pies si esa es tu elección para ellos).

Generalmente cargamos demasiada ropa. El hecho de que la ropa interior pese poco hace que llevemos varios pares de cada. Finalmente la gente comprueba que la ropa interior se seca fácilmente de un día para otro, sobretodo la ropa técnica que suele ser de fibras ligeras, finas y que rechazan la humedad. Con dos pares es suficiente, el puesto y el de recambio. Recuerda que “Cada gramo cuenta”.

Un sujetador deportivo, que suelen ser de fibras adecuadas para disipar el sudor, te será de gran utilidad si tienes el pecho grande y quieres que no se mueva mucho, además son modelos que puedes llevar el albergue donde las habitaciones son mixtas e incluso utilizar para la playa se haces un **camino** que pasa por ellas o pretendes alargar tu Camino hasta **Fisterra**.

***¡!BUEN CAMINO PEREGRINO ¡!***

***¡! ULTREIA ET SUSEIA ¡!***

