

CAMIÑO DE SANTIAGO 2018

Recomendacións

O Camiño de Santiago non é un paseo, require dunha certa preparación tanto física como mental. Unha boa condición física vai permitir afrontar as etapas con garantías e gozar do percorrido. Unha boa predisposición mental, e a vontade de superar o cansazo e as lixeiras molestias, van ser parte importante desta actividade.

A continuación damos unha serie de consellos que, ao noso entender, poden axudar a afrontar estas 5 etapas que propoñemos:

1. Hidratación

É importante hidratarse, é dicir, inxerir líquidos, antes de comezar, ao longo da actividade e unha vez rematada esta. Como norma xeral, beberemos pequenos chopos de auga ou algún tipo de bebida isotónica antes de termos sede. A sede é un mecanismo defensivo do corpo que nos indica que xa estamos deshidratándonos.

2. Alimentación

Tendo en conta a singularidade das nosas etapas, que requiren dun desprazamento en autobús antes de comezar a camiñar, debemos almorzar convenientemente. Recomendamos un almorzo completo composto por lácteos, cereais, froita e zume.

As etapas duran entre 4 e 6 horas, polo que se fai preciso inxerir algún tipo de alimento, un pequeno bocadillo, froita, froitos secos ou algún alimento elaborado (batido, xel, barra enerxética...).

3. Calzado

Resulta evidente que ao facer unha camiñada de máis de 20 km, os pés xogan un papel fundamental. As diferentes superficies que nos imos atopar (asfalto, terra, grava...) xeran dúbidas á hora de escoller o calzado axeitado. Non hai unha verdade absoluta neste punto; nós imos propoñer uns tipos de calzado xenéricos e que cadaquén opte pola opción que estime oportuna.

- **Botas de sendeirismo:** calzado técnico con membrana impermeable. Protexen o nocello e presentan a “desvantaxe” do seu peso e rixidez.
- **Calzado lixeiro de *trekking*:** con características similares ás botas, coa diferenza de que son máis lixeiras, flexibles e amortecen mellor sen ter que ser necesariamente de cana alta.
- **Zapatillas deportivas/zapatillas de *trail running*:** similares aos “tenis”, máis ou menos específicos para camiñar/correr por diferentes superficies.

O máis importante é levar un **CALZADO USADO**, que xa estea adaptado ao noso pé e que nos resulte cómodo.

É recomendable levar outro calzado para poñer cando se remate a etapa.

4. *Vestimenta*

Como norma xeral utilizaremos a regra das tres capas: unha interna en contacto coa pel (para absorber a suor e expulsala ao exterior); unha intermedia (con función illante) e unha exterior (para protexer das inclemencias, impermeable e cortaventos).

Levar 2 prendas “finas” é sempre mellor que unha grosa, xa que nos vai permitir regular moito mellor a temperatura corporal en función da temperatura exterior.

Tendo en conta a tempada na que nos atopamos e que imos discurrir por unha zona de media/alta montaña, é imprescindible levar:

- Pantalón longo.
- Chuvasqueiro.
- Guantes e gorro.

A medida que as etapas avancen, a climatoloxía suavizarase e non precisaremos dalgunhas das prendas anteriormente citadas.

Ao igual que co calzado, é recomendable levar roupa de recambio para poñer unha vez rematada a etapa.

- Bastón/bastóns telescópicos: poden ser de axuda ao longo do percorrido.
- Mochila:
 - non é preciso de grandes dimensións, con espazo para levar auga, algún alimento para a etapa, chuvasqueiro ou outra prenda de abrigo. **Recomendamos non pasar dos 3 kgs.**
 - Levar 2 mochilas, 1 para o camiño e outra coa roupa para cambiarse, que quedará no autobús.
- Móbil: altamente recomendable, preciso en caso de perda ou ante calquera incidencia.
- Documentación: DNI e tarxeta sanitaria.

5. *Sinalización*

Ao longo do camiño atoparemos unha serie de sinais que nos indican a dirección correcta. Os sinais que nos van axudar a percorrer as etapas son os seguintes:

- Frecha amarela

- A vieira
- A Cruz de Santiago
- A cuncha azul da CEE



6. Outra información

Lembrede que non debemos deixar ningunha pegada do noso paso, debemos recoller todo o lixo que xeremos e respectar os diferentes lugares polos que pasamos, xa sexan públicos ou privados.

Camiñar cunha postura axeitada, erguida e mirando de fronte ao camiño, coas mans libres ou axudarnos dun bastón ou dous.

A cada etapa asinaráselle un tempo estimado para a súa realización; na medida do posible trataremos de axustarnos a esa estimación horaria. O tempo para a comida antes de coller o autobús de volta á casa irá en función desa estimación.

A organización facilitará en cada etapa os teléfonos/enderezos dos albergues e restaurantes aos que dirixirse para ducharse e comer Os gastos derivados correrán por conta de cada participante.