



guía de consejos

del Camino de Santiago

**recomendaciones para
viajeros y peregrinos**

Más info en 

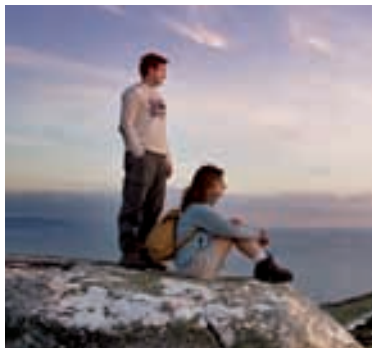
Web de Turgalicia: www.turgalicia.es

Xacobeo 2010: www.xacobeo.es

Federación Española de Amigos del Camino: www.caminosantiago.org

Catedral de Santiago: www.catedraldesantiago.es

www.mundicamino.com, www.jacobeo.net, www.camino.xacobeo.es



- 01.** Preparando el Camino
Todos los consejos para salir al camino preparado.
- 05.** Durante el recorrido
Caminar, comer, dormir... y vuelta a empezar.
- 09.** Llegando a Santiago
Que hacer en Compostela

01. Preparando el Camino

■ Planificación del recorrido



- Distribuir entre los días que dedicaremos a caminar el número de kilómetros que nuestra forma física nos permitirá realizar de una forma cómoda y considerando los lugares que nos apetece visitar.
- A pie y a un ritmo normal, una persona puede recorrer 4 kilómetros cada hora (!).
- Puedes hacer coincidir tu llegada a Galicia y Santiago con actuaciones y eventos de la programación cultural del Xacobeo 2010 en la que participan artistas internacionales y gallegos.
- Muchos viajeros recorren diferentes tramos de las distintas rutas del Camino en distintos momentos (vacaciones, fines de semana, etc.).



(!) Por ejemplo, para recorrer los 775 km. del Camino Francés (Roncesvalles-Santiago) son necesarios, al menos, 31 días.

02. Preparando el Camino

Hospedaje



- Puedes elegir entre albergues, refugios, hostales, casas rurales, hoteles, e incluso, viviendas particulares.
- El Bono Iacobus, promovido por Turgalicia, permite disfrutar del Camino de Santiago alojándose en casas de turismo rural. Incluye el servicio de transporte en coche hasta el principio de cada etapa.
- En la comunidad gallega puedes encontrar albergues cada 10 o 15 kilómetros.
- En los albergues sólo se permite pernoctar una noche; no se admiten reservas, excepto en los privados.
- En los albergues tienen preferencia los peregrinos que lleguen primero y a pie (frente a los ciclistas). El precio de los albergues oscila entre 3 y 12 euros.
- Para pernoctar en albergues es necesario un saco de dormir.



(¹) Los propietarios de algunos pequeños establecimientos van a buscar en coche y gratuitamente a los peregrinos que se encuentran cerca

03. Preparando el Camino

■ Entrenamiento



- Para acostumbrar a nuestro cuerpo a caminar cada día es recomendable prepararnos, al menos, dos meses antes de comenzar El Camino de Santiago

Campo-montaña

- Podemos aumentar nuestra resistencia incrementando progresivamente el tiempo que caminamos. Es recomendable entrenar con la mochila cargada, en terrenos con diferentes grados de subida y bajada y con el calzado que usaremos en El Camino.

Gimnasio

- Con una forma física normal podemos comenzar a caminar en cinta durante 30 minutos e ir aumentando, a lo largo de los días, la potencia de la máquina.

04. Preparando el Camino

Equipamiento



Calzado

- Elige un calzado cómodo, transpirable, ligero y flexible.
- Las botas deberán sujetar tu tobillo y talón, son más flexibles con cámara de aire y que sean impermeables (o aplicar grasa).
- Es recomendable llevar también zapatillas deportivas.
- En el calzado nuevo debe quedar espacio en la parte de atrás, entre el talón y la bota (!).
- Unas sandalias de trekking pueden ser útiles en días calurosos (y las puedes usar en la ducha).



(!) Antes de comenzar El Camino es recomendable que el calzado esté “domado”, al menos con 50 kilómetros de marcha previa.

04. Preparando el Camino

Equipamiento II



Calcetines

- El calcetín es aconsejable que no tenga costuras y sea de algodón. También existen materiales sintéticos que evitan el sudor y secan antes.
- Se recomienda ponerse dos pares de calcetines, primero el más fino y encima el más grueso para evitar rozaduras.
- Tus pies descansarán con unas alpargatas de suela de esparto o unas chanclas.

Ropa

- Elige ropa cómoda y ligera y pruébala en los entrenamientos previos
- Lleva prendas que te abriguen, como el forro polar, y frescas como pantalones “piratas”, o de los que se les quitan las “perneras”.
- Recuerda llevar un traje de baño y una pañoleta o gorra para proteger la cabeza y cuello del sol
- Un chubasquero plástico amplio que te cubra el cuerpo y la mochila y se pueda doblar en una pequeña bolsa te resultará útil.



Mochila

- Cuando hagas la mochila recuerda que todo lo que incluyas pesará después. Hay muchos viajeros que para reducir peso acaban enviando por correo a casa parte de sus enseres.
- Es recomendable que la mochila tenga la espaldera acolchada, armazón y sujeción en los riñones.
- Coloca lo más pesado al fondo y pegado a la espalda.
- La mochila no debería sobrepasar el 10% del peso de tu cuerpo (prueba a caminar con ella antes como entrenamiento).
- Distribuye la ropa de cada día en bolsas de plástico individuales para protegerla de la lluvia (si la mochila no es impermeable).
- Si llueve, utiliza pantalones o calentadores impermeables.



Utensilios útiles:

Navaja multiusos, Pequeña linterna, Tapones para los oídos, Imperdibles o pinzas para colgar la ropa en la mochila y se seque, Pequeña cuerda para secar la ropa, Cantimplora ligera, Detergente y jabón, Tarjeta Sanitaria.



05. Durante el recorrido

Alimentación



- Es recomendable realizar 4 ó 5 ingestiones diarias de alimentos.
- El desayuno debe ser completo, con zumo, fruta, leche, yogures y cereales. La cena también y durante el día las ingestiones ligeras y energéticas.
- Es recomendable beber agua de forma continuada, siempre antes de tener sed y bebidas isotónicas con sales de sodio y potasio.
- Mientras caminas es recomendable consumir productos que aporten energía como los las barritas de chocolate con cereales, dulces o pastillas de glucosa.
- Los frutos secos, como nueces, pasas o higos, son ricos en potasio y evitan los calambres.
- Es recomendable consumir abundante fruta, galletas, chocolate o caramelos que proporcionan azúcares, proteínas y aporte energético.
- No consumir agua de arroyos y ríos, ni manantiales y fuentes en las que no esté expresamente permitido.

06. Durante el recorrido

Cuidados



Calzetines

- Puedes evitarlas con aceite de romero o vaselina. Es recomendable untar generosamente una capa antes de iniciar la etapa, sobre todo entre los dedos de los pies y las zonas más sensibles.
- Una vez formadas, recurrir a los parches especiales que las secan.
- Las ampollas también se curan pinchándola con una aguja e hilo esterilizado.

Tendinitis

- Para evitar inflamaciones y sobrecargas musculares puedes realizar masajes y estiramientos antes y después de las etapas, utilizar pomadas y, en su caso, pastillas antiinflamatorias.
- Las vendas elásticas, bien colocadas, y las pomadas con calmantes, alivian el dolor.

Torceduras o esguinces

- Aplicar paños fríos y vendas elásticas si son ligeras.



Mareos

- Puede provocarlos la falta de azúcar en la sangre, el calor y la deshidratación
- Para evitar mareos se aconseja tomar fruta, azúcar y alimentos ricos en hidratos de rápida absorción: pan, pasta, frutos secos, etc.



Botiquín

Aceite de romero (herbolario) o vaselina (farmacia), agua oxigenada, gasa o esparadrado de seda, apósitos, productos con yodo, parches para ampolla (farmacia) o aguja e hilo para secarlas, analgésicos, aspirina, antidiarreico, crema antiinflamatoria, crema de protección solar.

07 ■ Durante el recorrido

■ Higiene y descanso



- Si utiliza sandalias en las duchas con mucha afluencia de personas evitarás coger hongos
- Para el aseo, resultan útiles las toallitas húmedas
- Hay champú que se emplea en seco para lavar el pelo
- Se recomienda llevar papel higiénico y una pequeña toalla
- Para aliviar el dolor de pies puedes sumergirlos en agua tibia con sal y luego ponerlos en alto
- Una pequeña almohada que hayas probado antes de iniciar el Camino te puede ayudar a descansar

08. Durante el recorrido

■ En el camino



- Busca y sigue las flechas amarillas que marcan la ruta hacia Santiago de Compostela.
- Es recomendable descansar, al menos, 10 minutos cada hora. Te relajará colocar los pies el alto sin calzado ni calcetines.
- En carretera es preciso circular por la izquierda y utilizar prendas o elementos reflectantes.
- Aprovecha las pendientes descendentes para descansar los hombros apretando un poco más la mochila a la cintura.
- El bordón o vara de madera que supere en 20 centímetros tu altura te puede ayudar a caminar, especialmente, en las subidas y bajadas. Es un elemento disuasorio para perros.
- Tener en cuenta la hora de salida y puesta de sol. Para evitar el calor, puedes salir antes del amanecer.
- Para protegerte del sol, usar gorra o sombrero de paja de ala ancha, gafas de sol y pañuelos que protejan el cuello.
- Organiza el transporte de regreso.



09 ■ Llegando a Santiago

■ La credencial y la Compostela



- La credencial es el documento que te permite conseguir la Compostela (acreditación del peregrino)
- Esta cartilla se puede conseguir en las asociaciones de amigos del Camino y en los principales puntos de partida de la ruta. La credencial acredita la condición de peregrino y permite acceder a los albergues.
- A lo largo del Camino los sellos y firmas que se estampan en la credencial certifican el paso de cada etapa
- Cuando llegues a Santiago de Compostela, podrás obtener la Compostela en la oficina del peregrino. La entrega el Cabildo de la Catedral de Santiago a las personas que han realizado el Camino por motivos religiosos
- La Compostela se entrega a las personas que han recorrido, al menos, los 100 últimos kilómetros a pie o los 200 últimos kilómetros en bicicleta o caballo.

10. Llegando a Santiago

Sabías qué...



- El Hostal de los Reyes Católicos en Santiago de Compostela (antiguo hospital de peregrinos) ofrece gratis a los diez primeros peregrinos que acrediten su Compostela:
- Desayuno, a las 9.00 horas, comida, a las 12:00 del mediodía, o la cena, a las 19:00.
- Por motivos de seguridad, este año Xacobeo no está permitida la entrada con mochilas a la catedral de Santiago de Compostela (!).
- La concha de vieira atada a la mochila es un identificativo milenario del peregrino. En otro tiempo era la prueba de que se había peregrinado. La calabaza que cuelga del bordón servía para llevar agua.



(!) Puedes dejar tu equipaje en las consignas habilitadas en la Casa do Deán (cerca de la catedral) y en la estación de autobuses de Santiago.



Caminos de Santiago

Mapa

