

CONSEJOS PRACTICOS PARA REALIZAR EL CAMINO DE SANTIAGO A PIE

La peregrinación andando está al alcance de cualquier persona aunque no sea un atleta, siempre que se sepa dosificar el esfuerzo en función de las posibilidades físicas. Tendrás que entrenarte realizando caminatas cada vez más largas y, a ser posible, con la mochila cargada con todo el equipo imprescindible que piensas llevar, así comprenderás que cuando pesa lo "imprescindible" deja de serlo.



PREPARANDO EL EQUIPO

Mochila: será nuestra compañera de camino durante muchas horas por lo que debe ser cómoda y ligera. Procúrate una de tipo anatómico, con correas en la cintura y el pecho, y con bolsillos laterales y superiores. Hay que meter las cosas en la mochila de forma ordenada y en bolsas de plástico de diversos colores para facilitar su uso y prevenir que se puedan mojar. El peso es un tremendo problema, que se evita prescindiendo de casi todo, si pesa más de 10 Kg. "te pesará". Al cargarla hay que distribuir lo más pesado al fondo y lo más próximo posible a la espalda. Nunca es conveniente llevar nada fuera de la mochila colgando porque se moja o se pierde con facilidad.



Saco de dormir: es imprescindible si se piensa utilizar refugios o albergues de peregrinos, en verano no es necesario que sea muy grueso y por tanto muy pesado. También es necesario llevar esterilla o foam.

Calzado: hay que llevar más de un par y procurar que el pie esté previamente acostumbrado a ellos. Lo ideal es una bota de tejido ligero (que no provoque sudor al pie), que proteja los tobillos de los esguinces y facilite caminar entre piedras y barro. En verano se pueden usar zapatillas de deporte si las botas te resultan incómodas.

Ropa: poca, dos juegos de cada pieza, un jersey y chubasquero o capa que en caso de lluvia pueda tapar también la mochila. Una bolsita de detergente facilitará la limpieza y que al final de la jornada te puedas poner ropa limpia, que siempre es agradable para ti y para el olfato de los demás. El estilo y la vestimenta es aconsejable cuidarlo,

de forma que se nos identifique como peregrinos y no como simples deportistas, para ello llevaremos en la mochila la concha o vieira y el bordón o vara de caminante. Es conveniente sombrero de tela o paja, este último especialmente en épocas de calor. Siempre conviene llevar a mano un pantalón largo, que te lo puedas poner fácilmente sin quitarte las botas, y una chaqueta para evitar enfriarse en las paradas y poder vestirse de forma discreta para entrar en las iglesias, tiendas, refugios, etc.

Comida: siempre hay que llevar un poco de comida encima, sobre todo frutos secos, fruta o chocolate, y la cantimplora llena. Pero es inútil cargar comida para más de un día, en los refugios te informarán cuándo en la próxima etapa sea difícil comprar comida.

Botiquín: se puede llevar un pequeño botiquín con yodo, esparadrapo de tela, gasas estériles, tiritas, algún laxante y anti diarreico, una crema antiinflamatoria y crema de protección solar. Nunca hay que olvidar la tarjeta de la Seguridad Social.

Bastón: ayuda a caminar aunque a veces parezca molesto. Linterna: Una bolsa de plástico (con cordones para colgar del cuello) facilita llevar a mano los mapas sin que se rompan ni se mojen. Además de una guía con mapas puedes llevar algún libro pequeño que te ayude a la reflexión, pero no pretendas llevarte toda tu biblioteca.

Una **libreta** para tomar notas. No es bueno llevar mucho dinero encima y es mejor usar tarjetas. Conviene que tu familia tenga una idea de tu recorrido y los teléfonos de las Oficinas de Información para localizarte en casos urgentes.

