



CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA EL CAMINO

Debes prepararte previamente antes de iniciar el **Camino**: haz caminatas las semanas previas, entrenamientos que irás aumentando gradualmente en tiempo y dificultad.

- **Planifica** las etapas y la forma de hacerlas de **manera personalizada**. Que el **Camino** se adapte a tus capacidades físicas y objetivos. Dosifica el esfuerzo y sigue tu propio ritmo. El Camino no es una carrera. Tan importante es el trayecto como la meta.
- Los **ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular** han de ser constantes mientras se está haciendo la ruta. Presta especial atención a los gemelos.
- Si haces el **Camino en bicicleta**, procura que sean etapas de entre 60 y 100 km. Ve acompañado y ten especial cuidado con el tráfico y con los peregrinos que van a pie. La época ideal para hacerlo es a inicios de septiembre (clima agradable y días aún largos).
- El **calzado** ha de ser ya **usado y adaptado al pie**, no uno nuevo. Lo mejor son las botas de trekking o de montaña, preferiblemente con suela dura. Lleva, además, sandalias o chanclas para los momentos de descanso.
- La **mochila** debe adaptarse al contorno de la espalda para que podamos mantener una postura corporal correcta. El peso debe ir cercano al eje del cuerpo. Lleva lo básico e imprescindible y nunca pases de los 10 kg.
- **Rodillas, tendones y pies son nuestros puntos débiles**; esguinces o tendinitis, las lesiones más frecuentes, que deberás cuidar ya desde el principio (con algún analgésico para el dolor, pomadas antiinflamatorias, vendajes compresivos o masajes).
- Unos **calcetines adecuados son fundamentales**: preferentemente de algodón y sin costuras. Si usas botas, lleva otro par de calcetines de lana. Mantenlos siempre limpios.
- No te olvides de incorporar un pequeño botiquín con lo indispensable para el cuidado de los pies y la protección de la piel (agujas hipodérmicas, apósitos de gelatina, tiritas, vendas, unas tijeras pequeñas, crema solar e hidratante).

- Nuestra **alimentación debe ser ligera**, con aportes importantes de hidratos de carbono. Y una buena hidratación: debes tomar líquidos antes, durante y después de la caminata, alrededor de dos litros de agua al día.
- **No hagas el Camino de noche**. Ni antes del alba ni después de la puesta de sol. La ruta está trazada y señalizada para caminar con la luz del día.
- Galicia es una tierra húmeda, fértil, con lluvias durante buena parte del año. Es un atractivo que nutre y da esplendor al paisaje, y también un condicionante que debemos prever. Las temperaturas nunca serán extremas: oscilan entre los 25 y 30 grados en las jornadas estivales de más calor (julio y agosto), y los 0-5 grados de mínimas en zonas puntuales de interior y montaña.
- Ante cualquier **emergencia** puedes llamar al número **112**. Gratuito, funciona las 24 horas todos los días del año. Atiende cualquier demanda de urgencia o emergencia.

Y una última recomendación: no tires nada al Camino. Hay contenedores en cada pueblo para depositar los desperdicios. Cuida esta ruta milenaria que ante ti se extiende, y protégela.