

Consejos

A la hora de salir

Para que esta aventura de 800 kilómetros resulte gratificante para el espíritu y lo menos molesta posible para el cuerpo, antes de ponerse en camino viene muy bien buscar información y conocer al menos básicamente la historia del Camino y prepararse físicamente para poder realizar con éxito la peregrinación.

Para ello, nada mejor que establecer contacto con las oficinas de Información al Peregrino o con la Asociación de Amigos del Camino de Santiago más próxima a tu domicilio.

La peregrinación a pie a Santiago de Compostela, dejando a un lado el incremento del acervo cultural y el 'viaje interior' que propician, se constituye en todo un reto físico y mental que debemos preparar a conciencia.



Los siguientes consejos pueden ayudarnos a extraer lo mejor de la experiencia y a minimizar los posibles problemas que pueden surgir.

Ambiéntate leyendo algo sobre la historia del Camino y la peregrinación: te ayudará a sentirte un eslabón más de la gran cadena de peregrinos que te ha precedido, conseguirás sublimar el esfuerzo físico y psicológico a realizar (las comodidades en el viaje son pocas y el cansancio puede ser importante) y te prepararás mentalmente para disfrutar mejor de la gran experiencia cultural en que se convierte el recorrido.

Procura hacer un plan de etapas previo, pensando que lo normal es recorrer 25 ó 30 kilómetros cada día. Conviene programar al principio etapas cortas, hasta que el cuerpo se vaya haciendo a la idea de nuestro propósito. Al cabo de una semana, ya estarás entrenado y podrás afrontar etapas más largas. Puedes programar algún día de descanso, pero lo mejor es realizar algunas etapas cortas, casi paseos (de unos 10 km.), coincidiendo con el paso por los lugares que quieras visitar detenidamente; así podrás descansar sin perder el ritmo y sin dejar de avanzar.

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 de cada uno.

Es recomendable realizar una preparación física previa, tanto para el peregrino de a pie como para el que va en bici o a caballo. Un entrenamiento en recorridos cortos y zonas montañosas es muy aconsejable. Entrénate con caminatas cada vez más largas y, a ser posible, con la mochila cargada y las botas que vayas a llevar al viaje.

Comunica a tu familia el recorrido con las fechas previstas, para que en caso de urgencia te localicen rápidamente.



Consejos

¿Qué es el Año Jacobeo?

Ambiéntate leyendo algo sobre la historia del Camino y la peregrinación: te ayudará a sentirte un eslabón más de la gran cadena de peregrinos que te ha precedido, conseguirás sublimar el esfuerzo físico y psicológico a realizar (las comodidades en el viaje son pocas y el cansancio puede ser importante) y te prepararás mentalmente para disfrutar mejor de la gran experiencia cultural en que se convierte el recorrido.

Año Santo o Jubilar es un tiempo en el que la Iglesia concede singulares gracias espirituales a los fieles a imitación de lo que la Biblia dice del Año Jubilar de los israelitas: cada 7 años era Año Sabático.

El caso es que fue el Papa Calixto II, en 1122, quien, dada la magnitud que alcanzaba la peregrinación a Santiago, decidió distinguir al santuario compostelano con el "Privilegio jubilar" o de los "Años Santos", dispensador de gracias muy singulares. Ratificada esta concesión por Alejandro III por la Bula en 1179, se establece en ella que serán "Años Santos Compostelanos" aquellos en los que el día 25 de julio, festividad del martirio de Santiago, coincida en domingo. Hasta ahora ha habido 118 celebraciones jubilares. Es curioso constatar que la pasada de 1993 coincidió con la plena entrada del "Acta Única" que configura una nueva Europa sin fronteras, situación muy unida al fenómeno europeísta de la peregrinación a lo largo de los tiempos.

Gracias jubilares del Año Santo:

Indulgencia plenaria (bajo las siguientes condiciones):

Visitar la catedral recitando alguna oración por ejemplo el Padre Nuestro o el Credo, orando por las intenciones del Romano Pontífice.

Recibir los Sacramentos de la confesión (15 días antes o 15 días después de la visita).

Comulgar tras la confesión.

Un capítulo especial merece la "apertura de la Puerta Santa", con la que se inicia el Año Jubilar. Se abre en la tarde del 31 de diciembre del año precedente.

Entonces, el Arzobispo de Santiago derriba desde el exterior, tras golpearlo por tres veces, el murete que tapia la llamada "Puerta Santa", sita en la girola catedralicia.

Desde ese momento permanecerá abierta todo el "Año", hasta el siguiente 31 de diciembre en que será de nuevo tapiada.

[<<Antes de salir](#)

Pág. 2 de 7

[¿Qué llevar? >>](#)

Consejos

¿Qué llevar?

Mucho ánimo, pero poco peso. No carguemos la mochila (no más de 10 kilos) con objetos innecesarios o que se puedan adquirir en el Camino; evitaremos las rozaduras de las correas. Ha de 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.

Lleva un calzado adecuado, es la parte fundamental del equipaje, y nunca estrenes las botas en el Camino. Indispensables unas botas bien adaptadas al pie, cómodas, que sujeten el tobillo y con una suela que no resbale. Lleva calcetines de algodón, siempre limpios, secos y bien colocados, para evitar rozaduras. No olvides unas chanclas para usar en la ducha y para descansar en los finales de etapa.

Es preferible realizar el Camino en primavera o a principios de otoño. Este verano será difícil conseguir dormir en los albergues, previsiblemente llenos hasta la bandera. Y hay tramos en los que el calor será asfixiante. En invierno, algunos tramos de montaña resultan gélidos.

La indumentaria debe ser adecuada al tiempo. En verano, ropa ligera de algodón, y en invierno, anorak de montaña, guantes y ropa de lana. Un gorro para el frío, en invierno; y para el sol, en verano. No olvidemos las gafas de sol ni el bañador. Una bolsita con detergente facilitará la limpieza y que al final de la jornada uno se pueda poner ropa limpia.



El saco de dormir resulta muy útil, ya que los albergues ofrecen muchas plazas en el suelo. Si no se lleva saco, conviene incluir en la mochila una funda de almohada, dado que la higiene en algunos albergues es muy primitiva. Viene bien llevar una esterilla, para cuando no hay otra opción que dormir en el suelo (ocurre a menudo).

Cargar con cazuelas y sartenes es un error. Hay albergues que sirven comidas, y el Camino está sembrado de restaurantes con menús a precio módico. Los albergues en los que se permite cocinar cuentan con los utensilios necesarios. Lo mejor es llevar sólo cubiertos y una navaja.

No olvidemos la cantimplora con agua, ni el bastón o bordón para acompañar el paso en caminos resbaladizos o abruptos.

Papel higiénico, toalla y cortauñas no deben faltar en la mochila. Los impermeables sirven para colgar la ropa húmeda de la mochila mientras andamos.

Botiquín: aguja e hilo para pinchar las ampollas, desinfectante, tijeras, esparadrapo, vendas de algodón, alcohol, un laxante y un antidiarreico, crema antiinflamatoria y aspirinas o paracetamol. Y crema de protección para evitar quemaduras solares.

Documentación (tarjeta de la Seguridad Social y DNI), imprescindible. Una guía escrita del Camino ayuda mucho al peregrino, al igual que una libreta para tomar notas. Si queremos la Compostela, hagámonos con el libro de sellos o credencial del peregrino en nuestro punto de inicio del Camino.

En lugar de dinero en efectivo, utilicemos tarjetas de crédito. Son más seguras.

Los tapones de oídos sirven para evitar los ronquidos de los compañeros de habitación.



Consejos

Una vez en marcha...

En los tramos de carretera, siempre ve por el arcén izquierdo, no olvides que eres la parte más débil y que los automóviles no se fijan mucho en un "simple peatón". Si se hace el Camino en grupo, no se deben crear apelotonamientos en la calzada.

No es conveniente caminar por la noche, pero si se hace, se deben usar reflectantes que avisen de nuestra posición a los vehículos.

En caso de agotamiento por calor, busquemos un lugar fresco para descansar, beber líquido e intentar recuperar los minerales perdidos (un litro de agua con una cucharadita de sal y media de bicarbonato). Si los calambres son fuertes, aumentaremos la cantidad de sal.

Lleva siempre a mano algo dulce y frutos secos para reponer energías en un momento de desfallecimiento.

Hacer la peregrinación a Santiago implica una cierta sobriedad en los gastos, no es de recibo pedir refugio gratuito y gastar el dinero sin control en cosas prescindibles. Ser auténticos peregrinos nos obliga a ser honrados y austeros.

Trata con amabilidad a la gente que encuentres al borde del Camino. No son ingenuos a tu servicio, sino personas normales que tratan bien a los peregrinos.

Si encuentras alguna deficiencia o se te ocurre alguna sugerencia para mejorar las cosas, ponte en contacto con alguna de las Oficinas de Información.

No te desanimes ante los problemas. Esto no es un viaje turístico "todo controlado"; los problemas surgirán, pero forman parte de "tu Camino" y muchos peregrinos antes que tú los han sufrido y superado.

[<<¿Qué llevar?](#)

Pág. 4 de 7

[Para no perderse en el camino >>](#)



Consejos

Para no perderse en el Camino

Sigue siempre las flechas amarillas. No hace falta que adquieras ningún libro de mapas del Camino (hay bastantes), sólo basta con que te fijes en las flechas amarillas que están marcadas a lo largo del recorrido.

Aunque cruce todo tipo de suelos o se complique su trazado, las encontrarás en los lugares mas insólitos: árboles, pequeñas piedras en el suelo, muros, porteras, etc.

Además, en algunos albergues del camino, recibirás unas cintas plásticas amarillas para que, en ciertos puntos del recorrido, cuya indicación de las flechas amarillas están deficientes, ates estas cintas a los árboles, arbustos, donde sea, para que sirva de señalización para los próximos peregrinos al pasar.

De todas formas, si te pierdes en algún momento, basta preguntar a la primera persona que encuentres, serás bien informado.

La mejor época para hacer el camino

En verano, sobre todo en julio y agosto, hay muchísima gente en el Camino y además son los meses en los que el calor es más duro.

En invierno sucede todo lo contrario, es decir, no hay casi nadie, está demasiado solitario, y por supuesto está el problema del frío.

Consejos

Son albergues, no hoteles

Mucho ánimo, pero poco peso. No carguemos la mochila (no más de 10 kilos) con objetos innecesarios o que se puedan adquirir en el Camino; evitaremos las rozaduras de las correas. Ha de ser cómoda y ligera. Procúrate una de tipo anatómico, con correas en la cintura y el pecho, y con bolsillos laterales y superiores.

Consulta la lista de albergues de peregrinos actualizada si deseas usarlos. Estos refugios son exclusivamente para quienes peregrinan a pie o en bicicleta sin hacer tramos en vehículo. No se puede hacer reservas. Para los grupos grandes de peregrinos conviene buscar alojamientos distintos a los albergues. No es lógico que llenen los albergues y dejen a otros peregrinos en la calle.

Es imprescindible la Credencial de Peregrino para poder pernoctar en los albergues.

Si usas los albergues de peregrinos comprobarás que no todos reúnen buenas condiciones, acepta lo que te ofrezcan y agradece el esfuerzo de muchas personas que trabajan desinteresadamente para ayudarte.

Ten en cuenta que, normalmente, los albergues, no abren hasta mediodía.

Procura colaborar para dejar los refugios limpios y estírate con un donativo para contribuir a los gastos de mantenimiento.

Por la noche, respeta el descanso de los demás. En los refugios se exige silencio a partir de las 21:00 o las 23:00 horas.

Los albergues están concebidos para pasar una sola noche (en caso de enfermedad, consulta con los responsables del refugio).

En los albergues y en todo el Camino en general, procura seguir las máximas "Peregrino, deja lo que puedas; toma lo que necesites" y "El turista exige, el peregrino agradece".



Consejos

Comó alimentarse durante el camino

Mucho ánimo, pero poco peso. No carguemos la mochila (no más de 10 kilos) con objetos innecesarios o que se puedan adquirir en el Camino; evitaremos las rozaduras de las correas. Ha de ser cómoda y ligera. Procúrate una de tipo anatómico, con correas en la cintura y el pecho, y con bolsillos laterales y superiores.

Comida bien planificada

Consulta la lista de albergues de peregrinos actualizada si deseas usarlos. Estos refugios son exclusivamente para quienes peregrinan a pie o en bicicleta sin hacer tramos en vehículo. No se puede hacer reservas. Para los grupos grandes de peregrinos conviene buscar alojamientos distintos a los albergues. No es lógico que llenen los albergues y dejen a otros peregrinos en la calle.

Si se comienza a caminar por la mañana, es fundamental dedicar tiempo suficiente, al menos 20 minutos, a disfrutar de un desayuno completo que incluya lácteos, cereales (cereales en copos, pan, tostadas, pan de molde...), fruta o zumo y complementos (mantequilla o margarina, queso, fiambres, mermelada, miel, azúcar...).



Si la marcha se va a realizar por la tarde, conviene tomar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes de comenzar. Por ejemplo: un plato de pasta, arroz o verdura con patata, carne o pescado (cocinados de manera sencilla, sin mucha grasa) con guarnición de verdura o ensalada. La comida debe ir acompañada de pan y una fruta o algún lácteo suave de postre. En caso de optar por comer un bocadillo, es preferible que sea de tortilla de patata, acompañado de fruta y/o zumo y batido o infusión azucarada, ya que de este modo aseguramos un buen aporte de hidratos de carbono, el mejor antídoto contra la pájara.

Puesto que el desarrollo de cada etapa dura varias horas, conviene que cada 60 ó 90 minutos nos tomemos un breve descanso para beber e ingerir algo sólido que contenga hidratos de carbono, lo que nos permitirá mantener mejor el ritmo de ejercicio, y sobre todo por dos razones fundamentales: evitar la pájara y la deshidratación.

Hidratación antes, durante y después de la caminata.

Durante el ejercicio continuado, el agua es tan importante como los hidratos de carbono, sobre todo en días de mucho calor y humedad. Es un error relativamente generalizado no beber agua ni antes ni durante la caminata, así como esperar a tener sed o hambre para comenzar a beber agua y tomar alimentos.

La sed aparece después de que el cuerpo ha comenzado a deshidratarse. Por tanto, se deberá beber agua regularmente, dependiendo del calor y de la humedad, antes de que comience la sensación de sed. Para saber si se están tomando líquidos suficientes, basta con observar el aspecto de la orina. Un color amarillo pálido indica hidratación adecuada, mientras que, micciones frecuentes, en pequeña cantidad y de un color amarillo dorado o intenso y olor fuerte es indicativo de que no se cubren los requerimientos de líquidos. La deshidratación puede llegar a provocar una sensación de mareo, náuseas, e incluso, vómitos y diarreas.

Si el ejercicio se prolonga durante horas, se aconseja tomar tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar la actividad, dos vasos 15 minutos antes y beber la cantidad de líquido equivalente a un vaso, cada 40 minutos aproximadamente, durante el desarrollo de la etapa. Es recomendable que la bebida se mantenga fresca, para lo cual al peregrino no le ha de faltar una cantimplora adecuada.

Asimismo resulta fundamental la rehidratación una vez concluido el esfuerzo físico del día, incluyendo agua e hidratos de carbono; y si la transpiración (sudor) ha sido importante será preciso, además de hidratar, reponer los electrolitos perdidos.