



CONSELLOS E RECOMENDACIÓNS PARA O CAMIÑO

Debes prepararte previamente antes de iniciar o Camiño: fai camiñadas as semanas previas, adestramentos que irás aumentando gradualmente en tempo e dificultade.

- **Planifica** as etapas e a forma de facelas de **maneira personalizada**. Que o Camiño se adapte ás túas capacidades físicas e obxectivos. Dosifica o esforzo e segue o teu propio ritmo. O Camiño non é unha carreira. Tan importante é o traxecto como a meta.
- Os exercicios de quecemento e estiramento muscular han de ser constantes mentres se está facendo o roteiro. Presta especial atención aos xemelgos.
- Se fas o Camiño en bicicleta, procura que sexan etapas de entre 60 e 100 km. Vai acompañado e ten especial coidado co tráfico e cos peregrinos que van a pé. A época ideal para facelo é a inicios de setembro (clima agradable e días aínda longos).
- O **calzado** mellor que sexa xa usado e adaptado ao pé, non un novo. O mellor son as botas de trekking ou de montaña, preferiblemente con sola dura. Leva, ademais, sandalias ou chancletas para os momentos de descanso.
- A **mochila** debe adaptarse ao contorno das costas para que podamos manter unha postura corporal correcta. O peso debe ir próximo ao eixo do corpo. Leva o básico e imprescindible e nunca pases do 10 kg.
- **Xeonllos, tendóns e pés son os nosos puntos débiles**; escordaduras ou tendinites, as lesións máis frecuentes, que deberás coidar xa desde o principio (con algún analxésico para a dor, pomadas antiinflamatorias, vendaxes compresivos ou masaxes).
- Uns calcetíns adecuados son fundamentais: preferentemente de algodón e sen costuras. Se usas botas, leva outro par de calcetíns de la. Mantenos sempre limpos.
- Non te esquezas de incorporar unha pequena caixa de primeiros auxilios co indispensable para o coidado dos pés e a protección da pel (agullas hipodérmicas, apósitos de xelatina, apósitos adhesivos, vendas, unhas tesoiras pequenas, crema solar hidratante).

- A nosa alimentación debe ser lixeira, con achegas importantes de hidratos de carbono. E unha boa hidratación: debes tomar líquidos antes, durante e despois da camiñada, ao redor de dous litros de auga ao día.
- **Non fagas o Camiño de noite.** Nin antes da alba nin despois da posta de sol. O roteiro está trazado e sinalizado para camiñar coa luz do día.
- Galicia é unha terra húmida, fértil, con choivas durante boa parte do ano. É un atractivo que nutre e dá esplendor á paisaxe, e tamén un condicionante que debemos prever. As temperaturas nunca serán extremas: oscilan entre os 25 e 30 graos nas xornadas estivais de máis calor (xullo e agosto), e os 0-5 graos de mínimas en zonas puntuais de interior e montaña.
- Ante calquera **emerxencia** podes chamar ao número **112**. Gratuito, funciona as 24 horas todos os días do ano. Atende calquera demanda de urxencia ou emerxencia.

E unha última recomendación: non tires nada ao Camiño. Hai contedores en cada poboación para depositar os desperdicios. Coida este roteiro milenario que diante túa se estende, e protéxea.