



ESTADO FÍSICO RECOMENDADO

Requerimientos básicos para hacer el Camino

El entrenamiento previo y la planificación personalizada de las etapas son piezas fundamentales de la preparación.

Para hacer el **Camino de Santiago** es aconsejable prepararse previamente mediante **ejercicios de gimnasia** que ayuden a tonificar y dar elasticidad a los músculos, sobre todo de piernas, espalda y cuello. El entrenamiento debe iniciarse unos **meses antes de comenzar la peregrinación**, por ejemplo, realizando caminatas que irán aumentando gradualmente en tiempo y dificultad.

En caso de edad avanzada o de sufrir alguna patología, se recomienda un **reconocimiento médico previo** para determinar la idoneidad del plan, el grado de esfuerzo aconsejado y las cuestiones a evitar.

Es necesario elaborar una **planificación por etapas** que se adapte a las capacidades físicas de cada uno. En las etapas que se marquen no deben proponerse objetivos rígidos e inamovibles que obliguen a realizar esfuerzos sobrehumanos, ya que podrían derivar en lesiones o fatiga excesiva y frustrar la experiencia del **Camino**. Es importantísimo **dosificar el esfuerzo y seguir nuestro propio ritmo**, sobre todo si la peregrinación es larga y durante muchos días, y tener en cuenta las distancias entre las paradas y los albergues.

Una ayuda esencial para la planificación será llevar a mano una guía del **Camino**.

En la planificación previa que se elabore será interesante tener en cuenta la **previsión climatológica** de los lugares por los que se va a pasar; así podrá adaptarse la vestimenta al calor, al frío o a la humedad. Este último factor es muy importante, ya que puede afectar a personas que padezcan dolencias crónicas de tipo músculo-esquelético.

Otra medida previa recomendable es **preparar la musculatura** para este esfuerzo; así, una visita al fisioterapeuta para descargar los músculos ayudará a iniciar el **Camino** en condiciones óptimas.

Qué esfuerzo te requerirá hacer el Camino a Pie

Los ejercicios de estiramiento y calentamiento han de ser constantes mientras se está haciendo el Camino.

El **entrenamiento previo y diario** mediante caminatas cada vez más largas debe ir parejo a la **realización de ejercicios de estiramiento y calentamiento**, que han de ser constantes mientras se está haciendo el **Camino**. Antes de iniciar cada etapa se practicará gimnasia de estiramiento. Ha de tenerse especial cuidado con los gemelos y los músculos de la cara anterior y posterior del muslo (cuádriceps e isquiotibiales, respectivamente).

Qué esfuerzo te requerirá hacer el Camino en Bicicleta

Será necesario dedicar dos meses al entrenamiento.

Una planificación adecuada de la realización del **Camino en bicicleta de montaña** puede rondar los **60 o 100 km por etapa**. Para las personas que no estén acostumbradas a hacer recorridos en bicicleta y en función de la distancia planteada para cada etapa, será necesario un entrenamiento previo durante dos meses aproximadamente.

En esta práctica se **aconseja preferentemente ir en compañía**, tener especial cuidado con el tráfico y guardar siempre las normas de tránsito, como circular en fila y con el equipamiento de seguridad necesario que prescribe la normativa. Debemos tener presente, además, que son 200 km los que han de recorrerse en bicicleta para poder solicitar la **Compostela** en la Oficina del Peregrino de Santiago.

En nuestra previsión de la extensión de las etapas conviene **estudiar los perfiles** de cada una de ellas, algo importante, además de las condiciones físicas de cada participante. Esta opción tiene ventajas, como poder conocer lugares de interés próximos a la ruta o hacer paradas singulares sin prisa.

A pie se hacen de media 4 o 5 km por hora, que para un ciclista pueden ser 12 o 13 km, 60 km en unas 5 horas.

El período idóneo para iniciar el **Camino** en bicicleta es la **primera quincena de septiembre**, superados los rigores estivales, y aún con días largos.

La Peregrinación a Caballo

Requiere una planificación y desarrollo especiales.

La **peregrinación a caballo**, para ser acreditada con la **Compostela**, exige haber recorrido la misma distancia que caminando: 100 km, aunque siempre tendrán preferencia los caminantes sobre los jinetes o ciclistas para alojarse en los **albergues de titularidad pública**. La peregrinación a caballo requiere obviamente una **especial**

planificación y desarrollo, por lo que recomendamos recurrir a asociaciones o centros especializados para llevarla a cabo.

La red de albergues públicos no permite la pernocta de caballos.

Los peregrinos que tengan previsto entrar en la ciudad de **Santiago** con caballos deben **avisar de su llegada a la Policía Local** y con varios días de antelación. La policía les indicará el recorrido obligatorio y el horario estipulado, al mismo tiempo que les extenderá un permiso de entrada hasta la **Praza do Obradoiro** que autoriza una breve permanencia ante la **Catedral**. Inmediatamente después, las monturas deben conducirse a los picaderos o alojamientos que el peregrino haya concertado.

En 2014 hubo 1.520 peregrinos a caballo.