



## ESTADO FÍSICO RECOMENDADO

### Requerimentos básicos para fazer o Caminho

O treino prévio e a planificação personalizada das etapas são peças fundamentais da preparação.

Para fazer o Caminho de Santiago é aconselhável preparar-se previamente mediante exercícios de ginástica que ajudem a tonificar e a dar elasticidade aos músculos, sobretudo das pernas, costas e pescoço. O treino deve iniciar-se uns meses antes de começar a peregrinação, por exemplo, realizando caminhadas que devem aumentar gradualmente o seu tempo e dificuldade.

Em caso de idade avançada ou de sofrer de alguma patologia, recomenda-se um reconhecimento médico prévio para determinar a adequação do plano, o grau de esforço aconselhado e as questões a evitar.

É necessário elaborar uma planificação por etapas que se adapte às capacidades físicas de cada um. Nas etapas que se marquem não se devem propor objetivos rígidos e inamovíveis que obriguem a realizar esforços sobre-humanos, já que podem derivar em lesões ou fadiga excessiva e frustrar a experiência do caminho. É importantíssimo dosear o esforço e seguir o nosso próprio ritmo, sobretudo se a peregrinação é extensa e durante muitos dias, e ter em conta as distâncias entre as paragens e os albergues.

Uma ajuda essencial para a planificação será levar na mão um guia do caminho.

Na planificação prévia que se elabore será interessante ter em conta a previsão climatérica dos lugares pelos quais se vai passar; assim poder-se-á adaptar a roupa que vamos vestir ao calor, ao frio ou à humidade. Este último fator é muito importante, já que pode afetar pessoas que padeçam de doenças crónicas como músculo-esqueléticas

Outra medida previa recomendável é preparar a musculatura para este esforço, assim uma visita ao fisioterapeuta para descarregar os músculos ajudará a iniciar o caminho em ótimas condições.

### **Que esforço requererá fazer o caminho a pé?**

Os exercícios de alongamentos e aquecimento devem ser constantes enquanto se faz o caminho.

O treino prévio e diário mediante caminhadas cada vez mais extensas deve ir ao encontro da realização de exercícios de alongamentos e aquecimento, que devem ser constantes enquanto se faz o caminho. Antes de se iniciar cada uma das etapas deverá praticar-se ginástica de alongamentos. É importante ter especial cuidado com os gêmeos e os músculos da parte anterior e posterior da coxa (quadríceps e isquiotibiais, respetivamente)

### **Que esforço requererá fazer o Caminho de bicicleta**

Será necessário dedicar dois meses ao treino.

Uma planificação adequada à realização do caminho em bicicleta de montanha pode rondar os 60 ou 100 km por etapa. Para as pessoas que não estejam habituadas a fazer percursos de bicicleta e em função da distância planeada para cada etapa, será necessário um treino prévio durante dois meses aproximadamente

Aconselha-se que esta prática seja feita, preferencialmente, com companhia. É necessário ter especial cuidado com o tráfego e respeitar sempre as normas de trânsito, como circular em fila e com o equipamento de segurança necessário segundo as normativas. Devemos ter presente que são 200 km que serão percorridos de bicicleta para poder solicitar A Compostela na oficina do peregrino de Santiago.

Na nossa previsão da extensão das etapas convém estudar os perfis de cada uma delas, algo importante, além das condições físicas de cada participante. Esta opção tem vantagens, como por exemplo, conhecer locais de interesse próximos da rota para poder fazer paragens únicas sem pressa.

A pé podem fazer-se em média 4 ou 5 km por hora, o que para um ciclista pode corresponder a 12 ou 13 km, 60 km em apenas 5 horas.

O período ideal para iniciar o caminho em bicicleta é a primeira quinzena de Setembro, depois de superadas as exigências estivais da estação e ainda com dias mais compridos.

### **A Peregrinação a Cavallo**

Requer uma planificação e desenvolvimento especiais.

A peregrinação a cavalo, para ser creditada com a Compostela exige a obrigatoriedade de percorrer a mesma distância do que a caminhar: 100 km, mesmo que tenham sempre preferência sobre os cavaleiros ou ciclistas para alojar-se nos albergues de

titularidade pública. A peregrinação a cavalo requer, obviamente, uma planificação e desenvolvimento particulares, pelo que recomendamos recorrer a associações ou centros especializados para levar a cabo o percurso.

A rede de albergues públicos não permite a pernoita de cavalos.

Os peregrinos que tenham previsto entrar na cidade de Santiago com cavalos devem avisar a sua chegada à polícia local e com vários dias de antecedência. A polícia indicará o percurso obrigatório e o horário estipulado, ao mesmo tempo que lhe dará permissão de entrada até à Praça do Obradoiro e autoriza uma breve permanência em frente à catedral. Imediatamente depois, os cavalos devem ser conduzidos aos picadeiros ou alojamentos que o peregrino tenha arranjado.

Em 2014 houve 1520 peregrinos a cavalo.