



CAMINO DE SANTIAGO

DOCUMENTARSE ANTES DE SALIR DE CASA, UN ENTRENAMIENTO FÍSICO ADECUADO, CARGAR SÓLO CON LO INDISPENSABLE Y ALIMENTARSE BIEN DURANTE LA PEREGRINACIÓN AYUDARÁN A DISFRUTAR Y A LLEGAR A SANTIAGO EN BUENAS CONDICIONES

Vacaciones peregrinas

E

l Camino de Santiago, cuyas sendas ya desperezaron de su letargo invernal, se prepara para acoger este verano a decenas de miles de peregrinos, que aprovecharán sus días de fiesta para preparar los bártulos y encaminarse hacia el punto donde, según reza la tradición, yacen los restos del apóstol Santiago el Mayor. En estas vacaciones no tienen cabida ni el lujo ni el descanso físico. Pese a ello, los interminables kilómetros transitados por peregrinos de todo el mundo constituyen el mejor remedio contra el estrés. Desde el hallazgo del sepulcro, hace cerca de 1.200 años, millones de personas han completado un viaje que, para la mayoría, se transforma en una experiencia inolvidable. Lejos de remitir, el número de peregrinos, ya sea a pie, en bicicleta o a caballo, no cesa de crecer. De acuerdo con los datos de la oficina de acogida al peregrino, en 2008 fueron 125.141 las personas –frente a las 114.026 del año anterior– que recibieron la Compostela, el certificado que acredita que se han realizado, al menos, los últimos 100 kilómetros a pie o a caballo o los últimos 200 en bicicleta. El Camino de Santiago, además, se prepara para la afluencia masiva del año 2010, último Año Santo antes del 2021. Los dos últimos Años Santos, 1999 y 2004, atrajeron a 154.613 y 179.944 peregrinos.

El Camino Francés, que se inicia desde Saint Jean Pied de Port o Roncesvalles, es el más transitado y cubre una distancia cercana a los 800 kilómetros. No es, sin embargo, la única opción. El fervor jacobeo ha generado a lo largo de la Historia distintas rutas por las que transitan cada año más peregrinos: la variante aragonesa del Camino Francés que parte desde el alto de Somport; el Camino del Norte; el Camino Primitivo; la Vía de la Plata; el Camino Sanabrés; el Camino Portugués; el Camino de Levante; el Camino Catalán; el Camino Vasco del Interior o Vía de Bayona, etc. Para cualquiera de las vías elegidas, es necesaria una labor de documentación previa y un entrenamiento físico adecuado. Ya en marcha, una correcta alimentación, el sentido común y la habilidad para superar contratiempos facilitarán que el viaje sea un éxito.

PLANIFICACIÓN PREVIA

La peregrinación comienza en el salón de casa. Es necesario documentarse sobre la ruta que se pretende realizar y establecer un calendario previo atendiendo a los días disponibles y al número de etapas. CONSUMER EROSKI ofrece en su web una guía en la que la persona >

interesada puede encontrar de forma gratuita rutas, albergues y consejos para afrontar el peregrinaje (<http://caminodesantiago.consumer.es/>). Es recomendable acudir a una Asociación de Amigos del Camino de Santiago –en España hay cerca de 40– en la que, además de obtener información, se puede adquirir la credencial. Éste es un documento que sirve de salvoconducto e incluye unas casillas que se deben sellar al menos una vez al día. Es indispensable viajar con ella si se desea pernoctar en los albergues de peregrinos y, una vez en Santiago, atestiguar que se ha realizado la peregrinación y lograr la Compostela.

LA ELECCIÓN DEL CALZADO Y LA MOCHILA

Entre Saint Jean Pied de Port y Santiago de Compostela el pie del peregrino descubre todas las superficies posibles: el asfalto, el hormigón, la zahorra de las pistas agrícolas, la incómoda gravilla, los suelos terrizos, arcillosos o calizos... Tal disparidad suscita serias dudas en la elección del calzado que mejor se adapte a las superficies descritas. Se necesita un calzado ni muy ligero ni muy pesado, que sea flexible y que aporte una buena estabilidad. Todas estas características las reúne el tipo de zapatilla que utilizan los corredores que compiten en las carreras de montaña. Se conocen como zapatillas de *trail* (a partir de 80 euros). Son más ligeras que las botas de senderismo y ofrecen mayor flexibilidad y amortiguación. La suela es más resistente y soporta mejor los impactos que la de una zapatilla para correr convencional. El tejido impermeable y transpirable Gore-Tex evitará además que se moje el pie y evacuará el sudor al exterior.

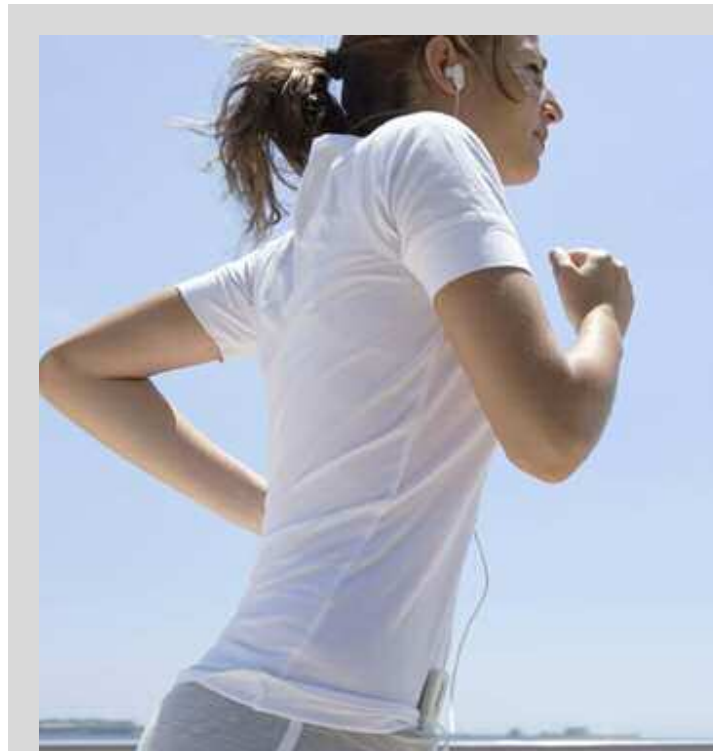
Junto al calzado, la **mochila** es el otro elemento esencial del equipo del peregrino:

- Su capacidad debería rondar entre los 40 y 50 litros y su peso, una vez llena, no debería superar el 10% del peso del caminante que la porte. Por ejemplo, una persona de 70 kilos deberá cargar una mochila de entre 7 u 8 kilos. El peso que rebasa esta cifra pasará factura, tras varios días, en forma de rozaduras, sobrecargas o contracturas musculares.
- Sus costuras deben ser fuertes, las hombreras acolchadas y debe contar con un sistema que permita su regulación según la altura de cada usuario. La funda impermeable es imprescindible en días de lluvia.

VIAJAR CON LO INDISPENSABLE

La provisión de ropa dependerá de la estación, pero, además de lo puesto, hay que llevar en cualquier caso:

- Un saco de dormir ligero. Salvo contadas excepciones, en primavera y verano no hace frío dentro de los albergues –además hay mantas–, por lo que es inútil cargar con un saco pesado ideado para dormir en el exterior a temperaturas bajo cero.



Cómo prepararse físicamente para afrontar la ruta

- La preparación debe comenzar, al menos, dos o tres meses antes de emprender el Camino. Someterse a una prueba de esfuerzo antes de iniciar la aventura nunca está de más y previene más de un susto.
- Es recomendable practicar senderismo al menos una vez a la semana, alternando rutas de entre 15 y 20 kilómetros, además de caminar o practicar *footing* un par de días entre semana.
- En estas salidas es indispensable utilizar las mismas botas o zapatillas con las que se recorrerá el camino y cargar con una mochila para habituarse a caminar con peso.



- Una cantimplora de un litro.
- Un par de mudas.
- Dos pares de calcetines de senderismo.
- Un par de camisetas de poliéster, una de manga corta y otra de manga larga (nunca de algodón, ya que no transpiran y tardan en secar).
- Pantalones de senderismo convertibles.
- Una sudadera, un chubasquero ligero o cortavientos y un poncho para la lluvia.
- Una visera o un gorro que proteja el cuello.
- Una toalla, aunque es mejor una gamuza de secado. Fabricadas en poliéster y poliamida, se secan con rapidez. Se pueden encontrar en tiendas deportivas.
- Chanclas para la ducha.
- Un neceser con un cepillo y pasta de dientes, un par de pastillas de jabón que sirvan para el aseo y para lavar la ropa y, para quien lo necesite, unas cuchillas de afeitar. Una navaja también es recomendable.
- Pequeño botiquín con aspirinas, paracetamol o ibuprofeno, crema solar de alta protección, tiritas, yodo y agujas esterilizadas para pinchar y curar las ampollas. Son muy recomendables las cremas o vaselinas para limitar la aparición de ampollas y evitar las heridas por el rozamiento de la piel con la ropa. Si se recorre el Camino en compañía, lo más adecuado es llevar un botiquín conjunto y repartir el peso.
- El DNI, la Tarjeta Sanitaria, una tarjeta de crédito y la credencial del peregrino.
- Imperdibles y varias pinzas para la ropa, muy útiles para secar la ropa durante o al final de la etapa.

EL PRESUPUESTO

El esfuerzo económico es otro elemento a tener en cuenta. El gasto por pernoctar en un albergue puede cifrarse de media en cinco o seis euros, si se incluyen albergues privados, públicos y parroquiales. A ello se suman los gastos en comida y bebida. Además, hay que añadir un suplemento por gastos como el uso de la lavadora y secadora en los albergues, la visita a algún monumento, compras imprevistas, etc. En total, el coste medio es de unos 30 euros al día. Si se completa el Camino Francés a pie, que consta de unas 30 etapas, tres más si se continúa hasta Finisterre, el desembolso rondará los 1.000 euros.

MOCHILA A CUESTAS, Y A CAMINAR

El refrán “camina como un viejo y llegarás como un joven” es el mejor consejo que puede recibir un peregrino novato. Durante las tres primeras jornadas, si no se está acostumbrado a caminar con peso, no es recomendable cubrir más de 20 kilómetros al día. Desaparecidas las agujetas y las molestias iniciales, se puede aumentar el número de kilómetros por día hasta los 30 ó 35. En el Camino abundan los deportistas que se atreven con caminatas de 40 y 45 kilómetros diarios, aunque muchos de ellos son víctimas de las >



Alimentación para no desfallecer durante las etapas

- El desayuno debe ser completo, a base de cereales, lácteos, zumo y fruta.
- Durante la marcha es necesario tomar agua o bebidas energéticas cada hora y no esperar a tener sed.
- No hay nada mejor que la fruta, los frutos secos, las barritas de cereales y el chocolate para reponer el gasto calórico.
- Caminar con el estómago lleno no es saludable. La comida más importante del día hay que hacerla al final de la etapa y, si la jornada se alarga y es necesario comer durante la marcha, conviene optar por un bocadillo o un plato ligero de pasta o verdura.



temidas tendinitis. Las más frecuentes son las del tendón peroneo y las del talón de Aquiles. Para prevenir posibles lesiones hay que realizar una sencilla tabla de estiramientos antes de andar y al finalizar el ejercicio. Las partes del cuerpo que más sufren son los pies, los tobillos, las piernas, la espalda y los hombros.

LOS ALBERGUES

Públicos, parroquiales o privados, los albergues de peregrinos son una de las señas de identidad del Camino de Santiago. En los últimos años han florecido gracias a la afluencia de visitantes, sobre todo los privados. Sólo en el Camino Francés hay más de 200, lo que amplía las posibilidades para pernoctar y, por ende, favorece una división menos encorsetada de las etapas entre diferentes localidades. En casi todos estos alojamientos, salvo en algunos privados, no está permitida la reserva y se ocupan según el orden de llegada, con prioridad para quienes hacen el recorrido a pie, seguido de quienes lo transitan a caballo o en bicicleta. Es indispensable portar la credencial. La estancia se limita a una noche, salvo que se sufra una enfermedad o por una causa de fuerza mayor.

CÓMO LLEGAR HASTA RONCESVALLES, SAINT JEAN PIED DE PORT O SOMPORT

Los peregrinos que tengan previsto comenzar en Roncesvalles o Saint Jean Pied de Port deberán viajar primero hasta Pamplona. Los horarios del autobús entre Pamplona y Roncesvalles son los siguientes:

- **Del 1 de julio al 1 de septiembre:** de lunes a viernes sale a las 10:00 y a las 18:00 horas. Los sábados a las 9:30 y a las 16:00 horas. Los domingos y festivos no hay servicio, así que hay que tomar un taxi desde Pamplona. Los teléfonos de Teletaxi son el 948 23 23 00 y el 948 35 13 35.
- **El resto del año:** de lunes a viernes el autobús sale a las 18:00 horas. Es el único horario. Los sábados a las 16:00 horas y los domingos y festivos no hay servicio.

Para más información contactar con Autocares Artieda en el teléfono 948 30 02 87. La estación de autobuses de Pamplona se encuentra en la calle Yanguas y Miranda y su teléfono es el 948 20 35 66. Más información en www.estaciondeautobusesdepamplona.com

Una vez en Roncesvalles hay un servicio de taxis esperando a los peregrinos que quieran bajar a Saint Jean Pied de Port.

Quienes decidan partir desde Somport para iniciar el Camino Aragonés, que se une en PuenOte la Reina con la ruta francesa, deben viajar a Jaca y allí tomar el autobús hasta el alto de Somport. La estación de Jaca está situada en la avenida la Jacetania, s/n y su teléfono es el 974 35 50 60. Ofrecen cinco salidas diarias y sus horarios pueden variar según la época del año. //