

Done Jakue Bidea, familiarekin gozatzeko moduko oporraldia

Haurrek ere egin dezakete bidea, baina neurri batzuk hartu behar dira: haien erritmoan joan behar da eta, besteak beste, saihestu egin behar dira eguneko ordurik beroenak

Gero eta jende gehiagok egiten du Santiagorako erromesaldia. Kirola egin nahi dutelako abiatzen dira baten batzuk, leku ezezagunak ezagutzeko beste batzuk, beste herrialdeetako jendearekin topo egiteko ere bai hainbat, eta naturaz, arteaz edota lekuko kulturaz gozatzeko asko eta asko. Jakina, helduentzat bezala, haurrentzat ere jarduera erakargarria izan daiteke Done Jakue Bidea egitea, jakin-mina asetzeko, ikasteko eta ongi pasatzeko modua

emango baitie. Halaxe ari da gertatzen, gainera: gero eta familia gehiagok egiten dute bidea udako oporraldian. Dena den, esperientzia gustagarria izan dadin, gauzak egoki egin behar dira. Garrantzitsuena, bidaia aurrez ongi planifikatzea (beti hartu beharko dira ustekabeko erabakiak) eta gomendio batzuk aintzat hartzea. Bidaiariak EROSKI CONSUMERen aurkituko dituzte Done Jakue Bidea egiteko ibilbideen inguruko informazioa (<http://caminodesantiago.consumer.es/>) eta abentura horri ekin aurretik kontuan hartu behar diren alderdi guztien inguruko azalpenak.

Dokumentazioa, entrenamendua eta eraman beharrekoak

┃ Haurrekin Done Jakue Bidean egiten den lehen saialdiak ez luke iraun behar astebete baino gehiago. Familia askok azken 100 kilometroak egiten dituzte, horrek aukera ematen baitie Compostela izena duen agiria eskuratzeko. Kontuan hartu behar da, dena den, lehen jaunartzea egin duten haurrei soilik ematen dietela agiri hori. Haurtxoak eta haur txikiak, berriz, gurasoen Compostelan sartzen dituzte; eta jaunartzerik egin ez duten nagusiei ongietorriko ziurtagiri bat ematen diete.

┃ Erromesentzako aterpetxeetan lo egiteko, beharrezkoa da erromes-agiria aldean eramatea; aurkezpen-gutun baten gisakoa da, eta egunean behin, gutxienez, zigilatu behar da aterpetxe, eliza edo horretarako baitmena duen lekuren batean. Familia batentzat hobe da aurrez eskuratzea, eta ez abialekuan bertan. Edozein probintzian egin daiteke agiri hori, gotzaindegietan, katedraletan, eliza batzuetan eta Done Jakue Bidearen Lagunen Elkartean.

┃ Erromesaldia familian egiten denean, ezin da azken orduan erabaki non egingo den lo, gerta baitaiteke lekurik ez izatea aterpetxean, eta horrek atsekabetu egin ditzake haurrak eta eztabaidak sortu. Bidean, badira aterpetxe publikoak, parrokiak aterpetxeak, elkarteak eta pribatuak. Azken horietan, aurrez gorde daiteke lekua, eta abiatu aurretik egitea da onena. Etapa motzekin hastea kome-

ni da, 10 eta 15 kilometro artekoekin, eta egunak igaro ahala luzatzea.

┃ Ez da ahaztu behar haurrek eta adinekoek entrenatu egin behar dutela abiatu aurretik, nahiz eta haurrek kirola egiteko ohitura eduki. Lehenik eta behin, bizkar-zorroa eskuratu behar da, euritarako estalkia eta kirol-oinetakoak. Behin material hori bildu ondoren, bizkar-zorroa hartu, oinetakoak jantzi, eta zenbait ordu-tako ibilaldiak egin behar dira aurreko hilabeteetan, eta gutxika-gutxika joan ibilaldia luzatzen eta erritmoa bizitzen.

┃ Bizkar-zorroa hautatzean, kontuan hartu behar da, minak eta lesioak saihesteko, ez duela eduki behar gorputzaren pisuaren % 10 baino gehiago. Haurrak oso txikiak badira, heldu batek eraman dezake haren ekipajea, edo taxi batean bidal daiteke helmugako lekura.

┃ Oinetakoak ez dira estreinatu behar erromesaldian. Ibiltari askok *trekking* egiteko oinetakoak erabiltzen dituzte boten orde, arinagoak eta malguagoak direlako; oina zoru gainean jartzerakoan, zolak leundu egiten du lurraren kontrako kolpea eta bizkar-zorroaren zamaren eragina.

┃ Hautatzen ditugun arropen ehunek gorputzari arnasa hartzen utzi behar diote. Horretaz gain, berotzen duen arropa eta euritarako balio duena ere eraman behar da, eta lo-zakua ere bai. Udan, aski izaten da zaku arin bat hartzea, 15-20 gradutarako balio duena.

+ www.consumer.es



IBILBIDEAN EZUSTEKOAK ETA LESIOAK SAIHESTEKO

- Nork bere neurriko ahalegina egitea eta distantzietara egokitzea funtsezko alderdiak dira behar baino lehen bidea egiteari ez uzteko.
- Eguzkiari aurre egiteko, bisera bat edo buru guztia estaliko duen txapel bat eramatea komeni da, kolore argiko arropak jantzea eta eguzkitarako krema ematea agerian doazen gorputz-atal guztietan.
- Haurrik gazteenak jarri behar du erritmoa, sekula ez helduek.
- Gazteek joera handiagoa izaten dute bero-kolpeak pairatzeko. Bero handia egiten badu, gelditu egin behar da bero gehien egiten duen orduetan. Gainera, kontu berezia eduki behar da sendagaiak hartzen ari diren haurrekin, batez ere alergiari aurkako antihistaminikoak hartzen ari direnekin, zeren izerdi gutxiago eginarazten baitute eta, ondorioz, are gehiago handitzen dute intsolazio edo eguzki-kolpe bat jasateko arriskua. Larruazala lehortzea, buruko mina, ahultasun pixka bat, zorabioak edo arrapak izaten dira sintometako batzuk. Ura edanez eta fruta janez hidratatzea komeni da, eta edari isotonikoak neurrian edatea, gehiegirik gabe.
- Done Jakue Bidean gutxi zaintzen da elikadura osasungarria, eta hori kaltegarria izaten da, elikagai gantzatsu eta azukretsu gehiegi janda, gorputza nekezago suspertzen baita, eta jaki horiek larritu egin ditzakete lesioak.
- Etapa bakoitzaren ostean, ur hotzarekin dutxatu behar da, zirkulazio aktibatzeko. Oso nekatuta iristea ez da ona ongi lo egiteko, eta atseden hartzea behar-beharrezkoa da.

Iturriak: Marisa Martínez Zazo, kirol medikua eta Ainara Asurmendi, fisioterapeuta



■ Neurriko ahalegina egitea da behar baino lehen bidea egiteari ez uzteko gakoa