



## PEREGRINACIÓN Y ENCUENTRO DE JÓVENES

### A SANTIAGO DE COMPOSTELA (PEJ)

30 DE JULIO AL 8 DE AGOSTO DE 2010

## ¿CÓMO PREPARARSE PARA HACER EL CAMINO DE SANTIAGO?

### Preparación física

El camino, tanto por las distancias como por los diversos trazados, suele ser duro por lo que necesitamos prepararnos también físicamente.

El éxito de una buena preparación física está en ir cubriendo cada día distancias más largas hasta conseguir, sin grandes fatigas, recorrer los kilómetros de media diarias que nos hemos trazado en la peregrinación. Es conveniente ir anotando los kilómetros que somos capaces de cubrir en una jornada. Nuestras metas deben ser realistas, comenzando con distancias cortas y no muy ambiciosas, o caeremos en el desánimo.

La frecuencia de las salidas de entrenamiento estarán condicionadas por nuestras ocupaciones. En principio una salida semanal es suficiente pero debemos ir en progresivo aumento hasta conseguir que al final sea una diaria (en este caso, el número de kilómetros no importa).

La media normal de que suelen cubrir los peregrinos por etapa es de unos 20-25 km día.

### El equipaje y la indumentaria del peregrino

Contamos con la ventaja de que no tenemos que portar el equipaje en nuestras etapas, puesto que viajará en los camiones de apoyo, por tanto esto nos permite llevar algo más de lo que sería habitual en caso de llevar la mochila a la espalda.

Lo imprescindible en el equipaje del peregrino será:

- la mochila del peregrino o en su caso maleta o macuto.
- saco de dormir y esterilla.
- un chubasquero o poncho para la lluvia

- el calzado adecuado será botas de andar o zapatillas de deportes, **nunca sin estrenar**, sino ya muy puesto y comprobado que no molesta. Se aconseja que abrace el tobillo para evitar esguinces, también que sea impermeable y transpirable para prevenir problemas derivados de la excesiva sudoración.
- unas zapatillas de goma para la ducha y zapato cómodo para que descansen los pies por la tarde
- un neceser con lo necesario para el aseo personal
- ropa cómoda, sobre todo pantalones cortos y camisetas de algodón
- alguna prenda de abrigo
- bañador y toalla
- un bastón o un simple palo redondo a la altura de la persona que lo lleva es de gran ayuda.
- el sombrero o gorra será de gran utilidad, ya que nos va a preservar de los rigores climatológicos.
- si crees que vas a lavar algo por el camino, viene bien un poco de detergente
- un rollo de papel higiénico
- el Documento Nacional de Identidad y cartilla de la Seguridad Social.
- una linterna
- polvos-desodorante para calzado (tipo Fungusol u otros)

## **También es necesario**

- Para formalizar vuestra inscripción, tenéis que hacer el ingreso de los 200 € restante antes del día 30 de junio.
- Todos los menores de 18 años tienen que enviar la autorización paterna a la Delegación también antes de esta fecha.
- Por favor, debemos tener vuestro teléfono móvil para poder contactar rápidamente con cada uno de vosotros. Indícanoslo lo antes que puedas.

**PRÓXIMA REUNIÓN:**

