



Faz-te ao Caminho



programa
internacional escutista

índice

3	Introdução
5	Antes do Caminho
7	Credencial do Peregrino
13	Compostela
15	Onde ficar
21	O que levar
23	Melhor época para ir
25	Sinais e Regresso
27	Cuidados a ter
33	Conclusão

introdução

O “Faz-te ao Caminho” foi criado para ajudar dirigentes, caminheiros, pioneiros ou qualquer pessoa a título individual que pretenda realizar uma peregrinação a Santiago de Compostela. Aqui poderão encontrar todas as informações de carácter logístico e prático.

O documento encontra-se dividido em oito partes distintas

No título “Antes do Caminho” irás encontrar toda a informação necessária referente à documentação que deverás possuir antes de iniciares a peregrinação e para que esta corra da melhor forma.

No título “Credencial do Peregrino” explicamos-te o que é a credencial, qual a melhor forma de obtê-la, os custos da mesma, em que prazo deverá ser requisitada e qual a sua utilidade.

No título “Compostela” damos-te a conhecer a Compostela.

No título “Onde ficar” poderás conhecer os locais de pernoita, as possibilidades que te são dadas ao longo do Caminho Português, assim como a forma de ter acesso aos mesmos.

No título “O que levar” irás encontrar uma lista de material individual e de grupo, material essencial para quem pretenda que a peregrinação corra da melhor forma.

No título “Melhor época para ir” dizemos-te quando deverás fazer a tua peregrinação.

No título “Sinais e Regresso” irás encontrar a forma de chegar a Santiago e de regressar a casa.

No título “Cuidados a ter” damos-te a conhecer os cuidados que deverás ter no decorrer da peregrinação.

antes do caminho

Antes de iniciares a tua peregrinação deverás tratar da seguinte documentação:

- **Necessitas do teu BI/Cartão de Cidadão**

- **Activação do Seguro Escutista**

Antes de partires nesta aventura e se és Escuteiro do CNE não esqueças de proceder a activação do seguro escutista.

Mais informações sobre este procedimento em www.cne-escutismo.pt

ou em <http://internacionalcne.ning.com/>, ou ainda através

do e-mail: internacional@cne-escutismo.pt

- **Cartão Europeu de Saúde**

Tempo: demora 7 dias.

Custo: 0,00€

Validade: 3 anos em Regime Geral

Onde: Segurança Social ou nos subsistemas de saúde como ADSE.

Vantagens: beneficiar do mesmo sistema de segurança social a nível de saúde que um

habitante local em 31 países europeus.

- **Credencial do Peregrino**

Custo: €2,00 (+ €1,00 para porte de envio).

Onde: Associação Espaço Jacobeus (AEJ).

Vantagens: Só com a credencial é que se pode ter acesso aos albergues, que tem um custo de 5 € por noite. Valida a peregrinação quando se chega a Santiago onde nos é oferecida a Compostela. Para iniciar a caminhada é necessário carimbar na localidade onde se inicia a peregrinação num estabelecimento, esquadra da polícia ou junta de freguesia/câmara municipal.

Mais informação sobre a Credencial do Peregrino na secção seguinte deste documento.

credencial do peregrino

O que é?

A Credencial do Peregrino é um documento que tem a sua origem nas “cartas de apresentação” e nos “salvo-condutos” que os peregrinos levavam na época medieval e lhes concedia certos privilégios. Actualmente, a Credencial do Peregrino é o documento que nos identifica como peregrino e nos serve para ter acesso aos albergues oficiais, ao apoio médico das equipas da Cruz Vermelha e ao apoio das autoridades ao longo da peregrinação. Nos Albergues de Peregrinos a apresentação da Credencial é condição fundamental para se ser recebido. Com esta Credencial, em Portugal teremos descontos nos Albergues de Peregrinos e nas Pousadas de Juventude, em Espanha o acesso aos Albergues só é possível com a credencial.

Como utilizar?

Esta Credencial só será atribuída aos peregrinos que pretendam fazer um mínimo de 100 km a pé ou a cavalo ou 200 km de bicicleta.

Durante a caminhada, a Credencial deverá ser carimbada nos Albergues, Refúgios, Igrejas, Polícia, e outras entidades administrativas e/ou em estabelecimentos comerciais que comprovem a passagem por todos estes pontos do Caminho, no mínimo de dois carimbos diários, tendo espaço para um total de 40 carimbos e deverá ser carimbada no mínimo duas vezes por dia.

Os peregrinos recebem as suas Credencias já preenchidas com o seu nome, a data e o local da partida e o modo como se faz o Caminho (a pé, a cavalo ou de bicicleta).

Atenção que a mesma Credencial só poderá ser utilizada numa peregrinação.

Como obter?

Onde. A Credencial do Peregrino destina-se apenas aos peregrinos que se deslocam a pé, a cavalo ou de bicicleta. No caso dos peregrinos com carro de apoio, a pessoa que irá a conduzir o carro não tem direito à credencial.

Poderá ser adquirida em: paróquias, confrarias de São Tiago, nas Associações dos amigos dos Caminhos de Santiago, nos Albergues do Peregrino em território espanhol e em outras entidades reconhecidas pela oficina do Peregrino.

Requisição. Em Portugal, a Associação Espaço Jacobeus (AEJ) é a única entidade responsável, autorizada pela Igreja Compostelana, para a gestão e distribuição da autêntica “Credencial do Peregrino”, e os pedidos devem ser feitos das seguintes for-

mas:

Modo (a) - Através de e-mail, sendo posteriormente a credencial enviada para a morada do requisitante, é o mais aconselhável e para grupos com mais de 10 pessoas o único possível;

Modo (b) – Deslocando-se a uma das delegações da AEJ;

Modo (a)

Procedimento

1. Enviar e-mail para aej_credencial@hotmail.com a requisitar o número de unidades de credenciais necessários;
2. No assunto do e-mail deverá ser indicado se o pedido é “normal”, “urgente” ou “urgente expresso”;
3. Para cada peregrino deve ser indicado: o primeiro e último nome, idade do peregrino, número de BI/Cartão de Cidadão, localidade de residência, local onde vai iniciar o caminho, data em que vai iniciar a peregrinação, através de que meio vai realizar (pé, bicicleta ou cavalo) e se conta com carro de apoio.
4. Indicar a morada onde se pretende que as credenciais sejam entregues.
5. Anexar o comprovativo de pagamento: caso a transferência ocorra por internet (E-Banking), pede ao banco que envie o comprovativo; no caso da transferência ter ocorrido por multibanco, digitaliza o talão e envia em anexo ao e-mail de requisição referindo o mesmo.

Quando

1. “Normal” com 6 dias úteis de antecedência;
2. “Urgente” de 5 a 2 dias de antecedência;
3. “Urgente Expresso” de 48 horas a 24 horas de antecedência;

Atenção: a AEJ não se responsabiliza com pedidos com menos de 24 horas de antecedência, embora estes possam ser feitos através do número 931 602 448, de segunda-feira a sexta-feira, das 14h00 às 18h00.

Custo

Credencial do Peregrino “Normal” - €1,50 + portes de envio;
Credencial do Peregrino “Urgente” - €5,00 + portes de envio;
Credencial do Peregrino “Urgente Expresso” - €8,00 + portes de envio SEM 18.

*Valores calculados à unidade.

Portes de Envio

Até 3 credenciais – €1,00
De 4 a 10 credenciais – €2,00
De 11 a 25 credenciais – €3,00
Mais de 26 credenciais – €6,00
EMS 18 - €6,00

Resposta ao Pedido

Todos os pedidos recebem uma mensagem de confirmação. Caso não receba resposta ao pedido num período de 72 horas para os pedidos normais, de 48 horas para os pedidos urgentes e de 24 horas para os pedidos urgente expresso, contacta a AEJ através do número anteriormente referido.

Prazo de Envio da Credencial

Credencial do Peregrino “Normal” – 5 dias após a recepção do e-mail do requisitante;
Credencial do Peregrino “Urgente” – 48 horas após a recepção do e-mail do requisitante;
Credencial do Peregrino “Urgente Expresso” – 24 horas após a recepção do e-mail do requisitante, isto é, no dia seguinte até às 18h, é importante estar alguém na morada de entrega;

**A AEJ não se responsabiliza por atrasos dos CTT.*

Modo (b)

Procedimento

Também neste caso é possível fazer a requisição por e-mail a uma das delegações e depois levantar a credencial pessoalmente.

Quando

- a. Quando a requisição é feita pessoalmente: duas semanas antes do início da peregrinação;
- b. Quando a requisição é feita por e-mail: 6 dias úteis de antecedência.



Contactos das Delegações

Delegação de Braga: aej.braga@gmail.com (1º e 3º Sexta-feira de cada mês);

Delegação de Esposende: aej.esposende@gmail.com (a indicar);

Delegação de Estarreja: aej.aveiro@gmail.com (a indicar);

Delegação de Lisboa: aej.lisboa@gmail.com (2º e 4º Sábado de cada mês);

Delegação do Porto: aej.porto@gmail.com (2º e 4º Quinta-feira de cada mês);

Delegação de Viseu: aej.viseu@gmail.com (a indicar)

Custo

€2,00 cada unidade, o valor deve ser pago no acto da entrega.

Resposta ao Pedido

Em resposta ao e-mail de requisição é enviado pela delegação um e-mail de confirmação, referindo ainda a hora, data e local onde a credencial deverá ser levantada.

Importante

Neste caso a credencial só será entregue ao interessado e nunca a terceiros.

*Em tudo o resto aplica-se o já referido para o Modo A).

Para Estudantes Universitários?

Para quem é (ou foi) estudante universitário, existe também a Credencial Jacobea Universitária, para carimbar nas universidades que se forem encontrando pelo Caminho.

Quando não se consegue obter a credencial?

Caso não se consiga obter uma credencial, pode-se sempre pedir ao pároco da paróquia da área de residência uma carta que ateste que se vai peregrinar a Santiago dentro do “espírito cristão”, com os devidos carimbos de certificação. Em alternativa pode-se ainda fazer um “Diário de Peregrinação” num caderno, com algumas folhas dedicadas aos carimbos.

Existem outras “Credenciais” que expedem diversas associações e instituições. Podem servir para ter acesso aos Albergues de Peregrinos mas não servem para a obtenção da “Compostela”.

A “Compostela” é apenas obtida com a “Credencial do Peregrino” oficial da Catedral de

compostela

Com a institucionalização e, posterior, importância social que a Peregrinação a Santiago foi ganhando ao longo dos tempos, tornou-se necessário encontrar uma forma de certificar que os peregrinos, realmente, tinham feito a caminhada até chegar ao túmulo do Apóstolo.

Inicialmente, a certificação era feita pela atribuição da Vieira com as insígnias de Santiago (ainda hoje Símbolo do Caminho), mas, rapidamente, começaram a surgir falsificações.

Dada esta situação, no Séc. XIII os prelados compostelanos e o Papa, criaram a Carta Probatória e excomungaram todos os falsificadores.

A Carta Probatória deu, depois, lugar à Compostela, que é, actualmente, o documento oficial que certifica que o peregrino fez o Caminho de Santiago.

A Compostela é um Certificado emitido pela Igreja Compostelana com o carimbo e a assinatura do Secretário Capitular da Igreja Compostelana.

A Compostela só poderá ser obtida em Santiago de Compostela, na “Oficina de Acolhida al Peregrino” (perto da Catedral) e será atribuída, pessoalmente, apenas a quem apresentar a sua Credencial do Peregrino devidamente carimbada, provando que fez os últimos 100 km do Caminho a pé ou a cavalo ou os últimos 200 km do Caminho de bicicleta, e em dias consecutivos.

Por outro lado, o Caminho deverá, também, ter sido feito por “pietis causa”, seja ele o Espírito Cristão ou quaisquer outros motivos espirituais e de busca interior. Caso contrário, existe outro tipo de certificação que também se obtém no mesmo local.

onde ficar

Onde dormir?

Como não é possível fazer o Caminho de Santiago todo num só dia, é fundamental encontrar um sítio onde pernoitar no final de cada jornada. Assim os peregrinos têm ao seu dispor vários albergues espalhados ao longo do Caminho.

Em Portugal, os albergues são uma realidade pouco generalizada, mas em Espanha, principalmente na Galiza, não há povoação que não tenha o seu Albergue de Peregrinos com 5 ou 10 camas pelo menos, chegando o de Santiago a ter espaço para mais de 500 pessoas.

Para colmatar a falta de Albergues de Peregrinos em Portugal, existe um Protocolo com as Pousadas de Juventude, que dá direito a pernoitar em todas as Pousadas de Juventude que fiquem num Caminho de Santiago reconhecido, com um desconto de 10% sobre os preços de tabela. No site oficial das Pousadas de Juventude (link p/o website oficial das Pousadas da Juventude) podemos fazer a marcação, dizendo que vamos fazer o Caminho de Santiago como Peregrinos (e que temos a Credencial), para, assim, beneficiarmos do referido desconto. As Pousadas de Juventude, contrariamente aos Albergues, exigem marcação prévia. Em algumas Pousadas é, ainda, possível aos peregrinos tomarem o pequeno-almoço mais cedo. Assim nas Pousadas: de Lisboa – Picoas, Lisboa – Parque das Nações, do Porto, Braga, Ponte de Lima (Caminho Medieval), Esposende (Caminho da Costa), Viana do Castelo (Caminho da Costa) e Vila Nova de Cerveira (Caminho da Costa e Caminho do Norte) é possível solicitar o pequeno-almoço mais cedo.

No caso de Grupos com mais de 10 pessoas é aconselhável procurar locais de pernoita alternativos aos Albergues.

Importa, ainda, referir que o peregrino dorme onde deseja: hotéis, pensões ou parques de campismo. Não é permitido fazer campismo selvagem e não aconselhamos a pernoita ao relento.

Os peregrinos que se desloquem com a carro de apoio e, excepto se forem portadores de alguma deficiência, não terão acesso ao Albergue do Peregrino.

Custos

Foi a partir de 2006 que a estadia em albergues passou a ser cobrada, sendo 5€ o preço por cada noite, para ajuda nas despesas (água, luz e gás).

Prioridade

Nos albergues há prioridade na estadia: primeiro terão lugar os peregrinos que se deslocam a pé, seguidamente a cavalo, a bicicleta e, por último, quem se descola com carro de apoio.

Serviços

Os albergues estão munidos com camas, cozinha, balneários e lavandaria, por vezes com máquina de lavar e secar a roupa.

Albergues do Peregrino em Portugal

- São Pedro de Rates;
- Ponte de Lima (próximo albergue – 15 km);
- Rubiães (próximo albergue – 15 km);
- Valença do Minho (próximo albergue – Tuy – 3km)

Albergues do Peregrino no Caminho Português (tramo Galego)

- Tuy (próximo albergue 15km)
- Porriño (próximo albergue 5km)
- Mós - Santa Eulália (próximo albergue 10km)
- Redondela (próximo albergue 18km)
- Pontevedra (próximo albergue 10km)
- Barro (próximo albergue 6km)
- Brialhos (próximo albergue: Padron - 20km)
- Caldas de Reyes (próximo albergue 16km)
- Padron (próximo albergue: Teo - 10km)
- Hebrón (localiza-se fora do Caminho; Bifurcação em Pontecessures)
- Teo (próximo albergue: Compostela - 12km)
- Santiago de Compostela

Contactos:

Porto - PT

Pousada de Juventude do Porto
R. Paulo da Gama, 551
4169-006 Porto
Tel: 226 177 257
Fax: 226 177 247
próximo albergue 38 km

S. Pedro de Rates - PT

Rua Sto. António n.º 189
4570 - 503 S. Pedro de Rates
Póvoa do Varzim
lugares 32
próximo albergue 50 km

Ponte de Lima - PT

Pousada da Juventude Ponte de Lima
Rua Agostinho José Taveira
4990-062 Ponte de Lima
Tel: 258 943 797
Fax: 258 94 36 05
lugares 40
próximo albergue 19 km

Rubiães - PT

Lugar da Costa
4940-687 - Rubiães
Tel: 251 943 472
Tlm: 917 164 476
lugares 30
próximo albergue 18 km

Valença - PT

Albergue de São Teotónio
Av. dos Bombeiros Voluntários
Valença
Tel (Câmara): 251 809 506
lugares 50
próximo albergue 4 km

Tui - ES

Rua Párroco Rodríguez Vásquez s/n
Telefone: 986 603 643
lugares 38
próximo albergue 16 km

Porriño - ES

Finca Isla – Estrada de Porriño a Gondomar
Tel: 986 330 574
lugares 52
próximo albergue 3,5 km

Mós - ES

próximo albergue 10 km

Redondela - ES

Casa da Torre – Praça da Torre
Telefone: 986 404 196
lugares 56
próximo albergue 18 km

Pontevedra - ES

Rúa Ramón Otero Pedrayo s/n
Tel: 986 844 045
lugares 56
próximo albergue 18,5 km

Portas (Briallos) - ES

lugares 27
próximo albergue 4,5 km

Caldas de Reis - ES

Polidesportivo (gratuito)
próximo albergue 19 km

Pádron - ES

Costiña do Carmen s/n,
Telefone: 981 810 044
lugares 42
próximo albergue 10 km



Teo - ES

Vilares de Rúa de Francos s/n.

Tel: 981 815 700

lugares 26

próximo albergue 13 km

Santiago - ES

Seminario Menor De La Asuncion

Belvis , s/n.

Tel: 981 58 92 00

lugares 300

Santiago - ES (afastado 6km)

Albergue Monte do Gozo

Carretera del Aeropuerto, km 2

Santiago de Compostela

Tel: 981 55 89 42 Ext 2618

lugares 500

Santiago - ES

Albergue Aquario - (Privado)

C/Estocolmo 2, bajo.

5€ por noite

Tel: 98157543

o que levar

O Caminho é longo, razão pela qual te aconselhamos a levar na mochila, apenas, o indispensável para a peregrinação. Aqui poderás encontrar uma lista de material exemplificativa, que poderás alterar conforme as tuas necessidades pessoais. No final, poderás, ainda, encontrar algum material que será essencial para o teu Grupo.

Dentro da TUA Mochila

- Saco Cama;
- 1 Agasalho (polar);
- 1 Par de Calças;
- 1 Impermeável;
- 2/3 T-shirts;
- 1/2 Calções;
- 3 Pares de meia (próprias para a Caminhada);
- Roupa Interior;
- Calçado confortável para o caminho;
- Cantil;
- Protector solar;
- Chapéu;
- Óculos de sol;
- Bolsa de higiene;
- 1 Toalha;
- Chinelos de banho/sandálias;
- Sabão para lavar roupa;
- Molas da Roupa;
- Canivete;
- Lanterna;
- Marmita;
- Dinheiro;

Para o GRUPO

- Bilha pequena ou média (conforme as necessidades do grupo);
- Fogão;
- 1 Panela;
- Esfregão da loiça;
- Detergente para loiça pequeno;

A não esquecer – FARMÁCIA de Grupo ou Individual, o material que aconselhamos a levar na mesma poderás encontrar nos “cuidados a ter durante a peregrinação”.

melhor época para ir

As melhores épocas recomendadas para a caminhada são os finais de Abril até inícios de Junho, ou então de Setembro até fins de Outubro.

O objectivo é não apanhar o Inverno rigoroso e um Verão muito quente, sendo que esta última é uma época muito utilizada e é costume encontrarem-se os Albergues lotados.

Clima no Caminho de Santiago (aproximadamente):

Inverno: Máxima de 16 C e mínima de -4,5 C

Primavera: Máxima de 24 C e mínima de 5 C

Verão: Máxima de 36 C e mínima 12,5 C.

Outono: Máxima de 25 C e mínima de 7 C.

Sites a visitar com informações complementares:

<http://www.ecoaventura.com.br/aventura/santiago/caminho1.htm>

sinais e regresso

Sinais

Os sinais que te conduzem até Santiago de Compostela são os seguintes: setas amarelas, marcos de pedra com a vieira amarela em azulejo azul, o mesmo azulejo mas agora em muros e paredes, vieira de bronze, de cerâmica, pedra, desenhos placas.

Atenção: não confundir o Caminho de Santiago quando este se cruza com pequenas ou grandes rotas pedestres, é aconselhável estar atento e seguir as já referidas setas amarelas.

Regresso

Aconselhamos o autocarro ou o comboio.

Autocarro: www.alsa.es;

Comboio: www.cp.pt e www.renfe.es

cuidados a ter

Para que possas viver, experienciar e aproveitar a Peregrinação da melhor forma disponibilizamos aqui um conjunto de “dicas” que serão importantes para tornar a caminhada o mais agradável e confortável possível. Aqui ficam as informações que te poderão ser úteis no que respeita a saúde e bem-estar.

Saúde e Bem-estar os as seis áreas a ter em conta

1. Membros Inferiores;
2. Bolhas;
3. Unhas Encravadas;
4. Entorses ao nível dos tornozelos;
5. Cãibras;
6. Membros Superiores;

1. MEMBROS INFERIORES:

É aconselhado usar:

- Calçado confortável (que seja respirável) e, de preferência, que não seja novo;
- Calçado com perfeito ajuste ao pé;
- Meias de poliéster e poliamida (para expulsar o suor);

Alguns problemas que podem surgir:

- Bolhas
- Unhas encravadas
- Feridas (úlceras)
- Entorses
- Cãibras

2. BOLHAS:

Como prevenir?

- Evitar a entrada de água nas botas.
- Evite dobras nas meias.
- Manter a higiene dos pés (remova rapidamente corpos estranho que entrem nas botas).
- Não utilizar cremes que amoleçam as plantas dos pés.

Como tratar?

- a. Calçar luvas (para evitar infecções).
- b. Limpar a zona envolvente (compressas + soro).
- c. Desinfectar agulha (com isqueiro por ex.).
- d. Passar a linha na agulha.
- e. Colocar betadine na compressa e embeber a agulha e linha.
- f. Atravessar a bolha com a agulha e linha (CUIDADO PARANÃO ESPETAR NO PÉ).
- g. Cortar a linha de maneira a deixar a linha de fora da bolha de ambos os lados
- h. Cortar um pedaço de MEFIX e colocar por cima da bolha.
- i. Fazer uma ligeira pressão de maneira a expulsar alguma parte do líquido presente dentro da bolha.
- j. Não retirar o adesivo (ele saíra naturalmente).

Material Necessário:

- Agulha;
- Linha;
- Solução de Iodopovidona (Betadine);
- “MEFIX” – Adesivo Hipoalergénico;
- Soro;
- Isqueiro;
- Compressas;
- Luvas desinfectadas;

3. UNHAS ENCRAVADAS:

Uma unha encravada é muito incomodativa e pode tornar-se extremamente doloroso.

- Se for uma simples unha encravada o tratamento passa por desinfectar a zona envolvente e cortar a unha, arredondando os cantos.

- Se a unha encravada estiver num estado muito avançado pode haver a formação de calos, sendo necessária a intervenção de especialistas para que o problema não se agrave.

4. ENTORSES AO NÍVEL DOS TORNOZELOS:

O que é?

Uma entorse do tornozelo é uma rotura dos ligamentos (o tecido elástico resistente que liga os ossos entre si) no tornozelo.

Qualquer dos ligamentos do tornozelo se pode lesar. As entorses costumam ocorrer quando o tornozelo roda para fora, fazendo com que a planta do pé fique virada para o outro pé (se inverta). Os ligamentos frouxos no tornozelo, os músculos fracos, as lesões dos nervos da perna, certos tipos de calçado (como os sapatos de salto alto e estreito) e certas maneiras de caminhar, tendem a provocar a rotação do pé para fora, aumentando o risco de uma entorse.

Sintomas:

A gravidade da entorse depende do grau de estiramento ou de rotura dos ligamentos. Numa entorse ligeira (grau 1), os ligamentos podem estirar-se, mas de facto não se dilaceram. O tornozelo não costuma doer ou inchar em demasia; contudo, uma torção ligeira aumenta o risco de uma lesão recorrente. Numa entorse moderada (grau 2), os ligamentos rompem-se parcialmente. A inflamação e os hematomas são frequentes. Em geral, é dolorosa e torna-se difícil andar. Na entorse grave (grau 3), os ligamentos dilaceram-se completamente, causando inchaço e por vezes hemorragia sob a pele. Por conseguinte, o tornozelo torna-se instável e incapaz de suportar o peso.

Como Tratar?

- a. Elevação da parte afectada.
- b. Aplicação de frio.
- c. Imobilização da articulação.

5. CÃIBRAS:

O que é?

Contração, involuntária, de um ou mais músculos por fadiga dos mesmos ou por desidratação.

Como Tratar?

- a. Distender os músculos afectados.
- b. Massajar o local.
- c. Aplicar calor
- d. Dar de beber, à pessoa afectada, bebidas açucaradas/energéticas.

6. MEMBROS SUPERIORES:

Os ombros são uma parte do nosso corpo muito importante durante a caminhada – eles vão suportar parte do peso da nossa mochila - e consoante o acomodamento desta podemos determinar se eles vão ser ou não muito afectados.

Como evitar que os ombros sejam afectados?

- a. Levar a mochila o mais leve possível.
- b. Acomodar o material de maneira que o peso esteja equilibrado.
- c. Com a mochila, usar a cinta da barriga (para que sejam os abdominais a suportar a maior parte do peso).
- d. Usar t-shirts em poliéster e poliamida que expulsem o suor.
- e. Antes de partir para cada etapa colocar protector solar.

Caso faças o Caminho individualmente aconselhamos-te a levar a bilha pequena e o fogão para cozinhares.

conclusão

“Faz-te ao Caminho” cobre todos os temas necessários para quem queira ficar informado sobre as questões de carácter prático e logístico que poderão surgir no decorrer da preparação da Peregrinação.

O caderno foi preparado com o objectivo de ser um verdadeiro guia prático de preparação de uma Peregrinação a Santiago de Compostela, por isso os temas que poderão ser aqui encontrados são tão diversos e vastos.

Em sentido complementar aconselhamos cada peregrino a fazer também a sua própria pesquisa na internet, em livros sobre o tema e sobretudo através do testemunho pessoal de outros peregrinos com mais experiência na área.