

SUGERENCIAS Y CONSEJOS PARA PREPARAR Y REALIZAR EL CAMINO DE SANTIAGO - INVIERNO

Mochila: Cuanto menor peso, mejor. Máximo: 10% de nuestro peso. Deseable no superar los 6-7 Kg en ningún caso.

Mochila básica:

Dos mudas: La puesta y otra (una tercera muda opcional y aconsejable para caminos de más de una semana)

Toalla, capa que cubra la mochila, sudadera, chanclas ducha, pareo, chubasquero, braga para el cuello.

Neceser de baño con lo básico: gel, champú, cepillo dientes, peine, desodorante y muy poco más. Pastilla de jabón Lagarto para ropa, puede valer también para el cuerpo!

Cargador de móvil, credencial

Saco dormir que abrigue. Debido al **COVID-19** las mantas no están disponibles en muchos albergues.

Botiquín básico: Medicación habitual. Si hace falta algo más, hay farmacias cada pocos kilómetros y botiquín en muchos albergues.

Kit muy útil y poco pesado: Par de pinzas para ropa, impermeables, aguja e hilo, mechero, navaja pequeña, bolígrafo, kleenex, tapones para oídos ...

Calzado: Botas o deportivas, pero que no sean nuevas. Que ya hayan tenido uso y no nos hayan provocado rozaduras.

Para evitar ampollas: Vaselina y calcetines técnicos. La mejor prevención es parar a la mínima molestia y examinar la zona en cuestión.

Conveniente llevar siempre agua y algo de comer: Frutos secos, un plátano, chocolate. No llevéis mucha comida,

Evitad en lo posible comidas copiosas si no se ha llegado al destino.

Sellado credenciales: Suficiente con un sello al día, pero durante los 100 últimos km 2 veces al día. Desde Sarria, Tui, Lugo, Ferrol, Ourense...

Respetad horario de cada albergue: Suele apagarse la luz a las 22:00, albergues deben quedar vacíos a las 8:00 de la mañana.

Mochilas: En albergues, siempre en el suelo, nunca sobre las literas. Pueden estar sucias y ser transporte ideal desde el Camino de "bichos" indeseados.

Colada: Si se hace a mano, es mucho más rápida y económica que usar lavadora y secadora.

Albergues: Respetemos a los hospitaleros y demás peregrinos como queremos que nos respeten a nosotros.

Albergues de donativo: Se mantienen sólo con nuestros donativos. "donativo" no significa "gratis". Aportemos como mínimo el gasto que hayamos generado.

COVID-19: No olvidemos llevar siempre nuestra mascarilla, al menos algunas de repuesto y un bote de pequeño de gel hidroalergénico

COVID-19: Respetemos las normas establecidas, en los albergues, CCAA y municipios por los que transitemos.

COVID-19: Importante: Al acceder a Galicia, hay que darse de alta en la siguiente página: <http://coronavirus.sergas.gal/viaxeiros>. Tfno: 881002021

COVID-19: En invierno, aprovechemos para preguntar en los albergues cuáles hay abiertos en los siguientes kilómetros.

En caso de dudas, reservemos plaza!

Tener siempre bajo control nuestras pertenencias de valor: Dinero, móvil, documentación. Credencial!

No es necesario ni aconsejable llevar grandes cantidades de dinero. Hay cajeros en los principales pueblos.

Peregrinos en bici: Bicicletas por la noche siempre dentro del albergue. Nunca en el exterior.

Cuando os aproximéis a peregrinos "a pie" a cierta velocidad, **por favor frenad un poco y avisad con el timbre**, evitad sustos o accidentes.

Toda la información en nuestra web: www.demadridalcaminos.org



Si estos consejos te resultan útiles, sácales una foto para que te sirvan de ayuda al preparar la mochila o durante tu Camino!

V.02.2021