



ESTADO FÍSICO RECOMENDADO

Requisitos básicos para facer o Camiño

O adestramento previo e a planificación personalizada das etapas son pezas fundamentais da preparación.

Para facer o **Camiño de Santiago** é aconsellable prepararse previamente mediante **exercicios de ximnasia** que axuden a tonificar e dar elasticidade aos músculos, sobre todo de pernas, costas e pescozo. O adestramento debe iniciarse uns **meses antes de comezar a peregrinación**, por exemplo, realizando camiñadas que irán aumentando gradualmente en tempo e dificultade.

En caso de idade avanzada ou de sufrir algunha patoloxía, recoméndase un **recoñecemento médico previo** para determinar a idoneidade do plan, o grao de esforzo aconsellado e as cuestións para evitar.

É necesario elaborar unha **planificación por etapas** que se adapte ás capacidades físicas de cada un. Nas etapas que se marquen non deben propoñerse obxectivos ríxidos e inamovibles que obriguen a realizar esforzos sobrehumanos, xa que poderían derivar en lesións ou fatiga excesiva e frustrar a experiencia do **Camiño**. É importantísimo **dosificar o esforzo e seguir o noso propio ritmo**, sobre todo se a peregrinación é longa e durante moitos días, e ter en conta as distancias entre as paradas e os albergues.

Unha axuda esencial para a planificación será levar a man unha guía do **Camiño**.

Na planificación previa que se elabore será interesante ter en conta a **previsión climatolóxica** dos lugares polos que se vai pasar; así poderá adaptarse a vestimenta á calor, ao frío ou á humidade. Este último factor é moi importante, xa que pode afectar a persoas que padezan doenzas crónicas de tipo músculo- esquelético.

Outra medida previa recomendable é **preparar a musculatura** para este esforzo; así, unha visita ao fisioterapeuta para descargar os músculos axudará a iniciar o **Camiño** en condicións óptimas.

Que esforzo che requerirá facer o Camiño a pé

Os exercicios de estiramento e quecemento han de ser constantes mentres se está facendo o Camiño.

O **adestramento previo e diario** mediante camiñadas cada vez máis longas debe ir parello á realización de **exercicios de estiramento e quecemento**, que han de ser constantes mentres se está facendo o **Camiño**. Antes de iniciar cada etapa practícase ximnasia de estiramento. Ha de terse especial coidado cos xemelgos e os músculos da cara anterior e posterior da coxa (cuádriceps e isquiotibiais, respectivamente).

Que esforzo che requerirá facer o Camiño en bicicleta

Será necesario dedicar dous meses ao adestramento.

Unha planificación adecuada da realización do **Camiño en bicicleta de montaña** pode roldar os **60 ou 100 km por etapa**. Para as persoas que non estean afeitas a facer percorridos en bicicleta e en función da distancia exposta para cada etapa, será necesario un adestramento previo durante dous meses aproximadamente.

Nesta práctica **aconséllase preferentemente ir en compañía**, ter especial coidado co tráfico e gardar sempre as normas de tránsito, como circular en fila e co equipamento de seguridade necesario que prescribe a normativa. Debemos ter presente, ademais, que son 200 km os que han de percorrerse en bicicleta para poder solicitar a **Compostela** na Oficina do Peregrino de Santiago.

Na nosa previsión da extensión das etapas convén **estudar os perfís de cada unha delas**, algo importante, ademais das condicións físicas de cada participante. Esta opción ten vantaxes, como poder coñecer lugares de interese próximos ao roteiro ou facer paradas singulares sen présa.

A pé fanse de media 4 ou 5 km por hora, que para un ciclista poden ser 12 ou 13 km, 60 km nunhas 5 horas.

O período idóneo para iniciar o **Camiño** en bicicleta é a **primeira quincena de setembro**, superados os rigores estivais, e aínda con días longos.

A Peregrinación a cabalo

Require unha planificación e desenvolvemento especiais.

A **peregrinación a cabalo**, para ser acreditada coa **Compostela**, esixe percorrer a mesma distancia que camiñando: 100 km, aínda que sempre terán preferencia os camiñantes sobre os xinetes ou ciclistas para aloxarse nos **albergues de titularidade pública**. A peregrinación a cabalo require obviamente unha especial planificación e desenvolvemento, polo que recomendamos recorrer a **asociacións ou centros especializados** para levala a cabo.

A rede de **albergues públicos non permite pernoita de cabalos**.

Os peregrinos que teñan previsto entrar na cidade de Santiago con cabalos deben **avisar da súa chegada á Policía Local** e con varios días de antelación. A policía indicarlles o percorrido obrigatorio e o horario estipulado, ao mesmo tempo que lles estenderá un permiso de entrada ata a **Praza do Obradoiro** que autoriza unha breve permanencia ante a **Catedral**. Inmediatamente despois, as monturas deben conducirse aos picadeiros ou aloxamentos que o peregrino concertase.

En 2014 houbo 1.520 peregrinos a cabalo.