



CONSELHOS E RECOMENDAÇÕES PARA O CAMINHO

Deves preparar-te previamente antes de iniciar o caminho: Faz caminhadas nas semanas anteriores e vai aumentando gradualmente o tempo e dificuldade.

- Planifica as etapas de forma a fazê-las de forma personalizada. Que o caminho se adapta às tuas capacidades físicas e objetivos. Doseia o esforço e segue o teu próprio ritmo. O caminho não é uma corrida. Tão importante é o trajeto como a meta
- Os exercícios de aquecimento e de alongamentos muscular devem ser constantes enquanto se está a fazer a rota. Deves prestar especial atenção aos gêmeos
- Se fazes o caminho de bicicleta, procura que as etapas sejam de entre 60 e 100 km. Vem sempre acompanhado e tem especial cuidado com o trânsito e com os peregrinos que vão a pé. A época ideal para fazer o caminho é no início de setembro (clima agradável e dias maiores)
- O calçado tem que ser já usado e adaptado ao pé, não um novo. O melhor são as botas de trekking ou de montanha, preferencialmente com sola dura. Além disso, leva sandálias ou chinelas para os momentos de descanso.
- A mochila deve adaptar-se ao contorno das costas para que se possa manter a postura corporal correta. O peso deve ir próximo do eixo do corpo. Leva o básico e o imprescindível e nunca passes dos 10 kg.
- Os joelhos, os tendões e os pés são os nossos pontos fracos: as lesões mais frequentes são entorses ou tendinites, que deverão ser cuidadas desde o início (com algum analgésico para a dor, pomadas anti-inflamatórias, ligaduras compressivas ou massagens).
- São fundamentais meias adequadas: preferencialmente de algodão e sem costuras. Se usas botas, leva outro par de meias de lã. Mantem os pés sempre limpos
- Não te esqueças de juntar também um pequeno kit de primeiros socorros com o indispensável para o cuidado dos pés e da proteção da pele (agulhas hipodérmicas, pensos para bolhas, pensos normais, ligaduras para atar, tesouras pequenas, protetor solar e hidratante).
- A nossa alimentação deve ser ligeira, com quantidades importantes de hidratos de carbono. E também uma boa hidratação: deves tomar líquidos antes, durante e depois da caminhada, cerca de dois litros de água por dia.
- Não faças o caminho de noite. Nem antes do nascer do sol, nem depois do pôr do sol. A rota está traçada e sinalizada para caminhar com a luz do dia.
- A Galiza é uma terra húmida, fértil e com chuva durante boa parte do ano. É um atrativo que nutre e dá esplendor à paisagem, sendo também uma condicionante

que devemos prever. As temperaturas nunca serão extremas: oscilam entre os 25 e 30 graus, nas alturas estivais de mais calor (julho e agosto), e 0 a 5 graus de mínimas em zonas pontuais de interior e montanha.

- Perante qualquer emergência podes ligar para o número 112. Gratuito, funciona 24 horas por dias, todos os dias do ano. Atende a qualquer tipo de situação de urgência ou imergência
- Uma última recomendação: Não atires nada para o caminho. Há contentores em cada localidade para depositar os desperdícios. Cuida desta rota milenar que até ti se estendeu e protege-a .