

# Prepara tu Camino

## Prepara tu Camino de Santiago

Prepara tu Camino, organiza tu caminata a Compostela con tiempo, prepárate adecuadamente. De una parte prepara tu espíritu, eso lo dejo a tu criterio porque va a depender absolutamente de tus creencias o de tus no creencias. De otro lado existe una parte física sobre la que te voy a hablar.

Desgraciadamente he visto peregrinos que empiezan su Camino Francés en Roncesvalles y al cabo de un par de días dejan el Camino porque no pueden continuar, como mucho consiguen llegar con sufrimiento hasta Pamplona.



A continuación, te expongo mis consejos para organizar adecuadamente tu Camino de Santiago.

## Escoge tu ruta

Hay toda una red de **Camino**s que llevan a Santiago de Compostela, tanto en la península ibérica como en Europa, e incluso en Asia. Intenta informarte muy bien de cada uno de ellos, de sus perfiles, de sus infraestructuras para abastecerte y descansar. Es importante que sepas donde hay agua, donde hay comida, donde vas a dormir.

Prepara tu Camino y si puedes hazte una hoja de cálculo con tus previsiones de etapas, de pernocta, sus teléfonos y direcciones exactas, de tus comidas también.

Es importante que procures ir con cuidado al empezar y hacer etapas más cortas, luego ya podrás incrementar tu kilometraje porque estarás bien entrenado.

Compra una guía o **házte**la tú con información diversa, por ejemplo, de la red.

Elije el momento del año en el que vas a hacer tu Camino ya que todo es diferente, por ejemplo. en invierno hay menos horas de sol para caminar seguro.

Piensa si vas a ir solo o no ya que puedes compartir equipo y llevar menos peso.



## Equípate adecuadamente

Cada primavera en los grandes almacenes de productos deportivos aparece el llamado “Kit del peregrino” para que en una sola compra tengas todo lo necesario para hacer tu Camino. No es nada recomendable hacerlo así.

Elige tu equipo de acuerdo con tus intereses y tu fisonomía. Intereses que dependen de la temperatura ambiente que vas a encontrar en el Camino elegido, elige **ropa, mochila, calzado, sombrero, bastones, esterilla** y todo tipo de accesorios de acuerdo con ellos.

Prepara tu Camino y piensa que tu fisonomía importa mucho porque, por ejemplo, hay zapatos de horma ancha y otros de horma estrecha, generalmente cada marca escoge un tipo y lo mantiene siempre.

Hay elementos en los que no tienes que mirar el precio sino la calidad para poder asegurarte tu viaje. La mochila, el calzado y los calcetines, son los elementos que van a hacer tu Camino fácil o difícil.

Si no sabes que hacer ves a una tienda de deportes pequeña. En los grandes espacios suelen emplear gente amable pero inexperta. En una tienda pequeña te pueden aconsejar muy bien. Más adelante, cuando tú seas un experto podrás comprar en grandes espacios, a precios menores, porque conocerás muy bien lo que quieres.



### Que has de llevar encima

Has de procurar ser espartano, frugal. Los andarines, por ejemplo, de “**Randonner Leger**” o los de “**Backpacking Light**” tiene un dicho: “Cada gramo pesa”.

Verás que es cierto. Son de agradecer las oficinas de Correos que hay a lo largo de los Caminos a Santiago ya que te facilitan remitirte a tu casa todo lo que ves que solo pesa y de lo que puedes prescindir. Asimismo, vas a encontrar todo tipo de tiendas, algunas especializadas en los peregrinos, donde comprar lo que no lledes y te pueda hacer falta.

Es un error típico cargar la mochila con cosas “por si acaso”. Los por si acasos pesan y pueden fastidiarte el

viaje. Una vez tengas preparada tu mochila intenta pensar en todo lo que puedes dejar en casa, esa actitud te puede ayudar mucho.



### **Detalle de equipo**

Lo que has de llevar para el Camino que elijas dependerá de cual sea y del momento del año. No es el mismo equipo el que hay que llevar en el Camino Francés en invierno que en la Vía de la Plata en verano. En este blog te aconsejo la ropa, la mochila, el calzado, los bastones, la esterilla y los complementos que yo llevo. Pero es solo a título indicativo, tú has de escoger tu equipo que seguramente diferirá del que llevo yo.

Te recomiendo que hagas una lista con el material que vas a llevar y lo que pesa cada cosa, también lo que pesa tu ropa, ayuda a no dejarte nada y a no llevar excesos.

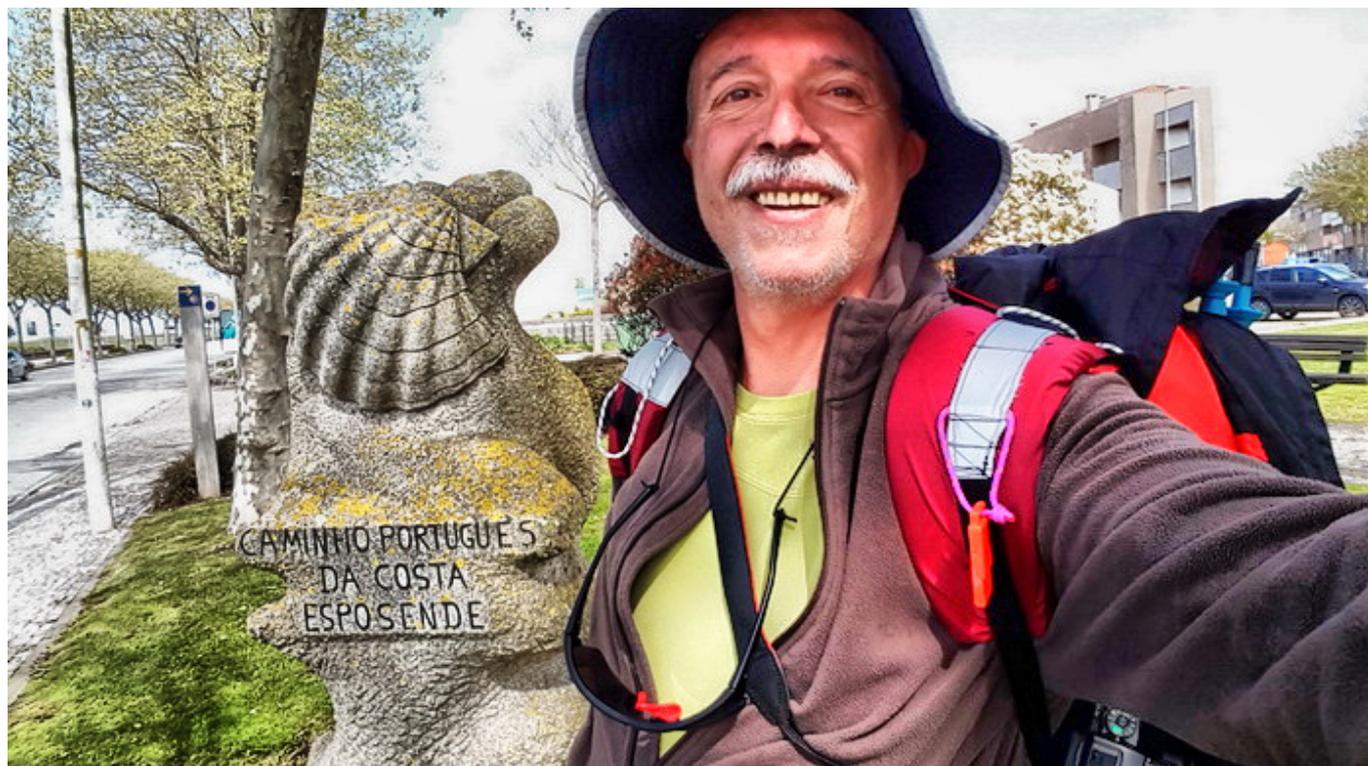


## Ordenar tu mochila

He oído decir que hace años en el albergue de Mansilla de las Mulas había un hospitalero alemán, ya fallecido, que te enseñaba a organizar y como llevar la mochila. Los criterios básicos de uso, cinchas, bolsillos, mallas, cinturón, etc., te los explicarán en la tienda de deportes. Los criterios de orden dentro de mi mochila son los siguientes:

Pongo **el saco de dormir** en un saquito en forma de calabacín, **a barullo**, en el fondo para que al golpear mi espalda mientras camino sea blando.

Encima pongo los elementos más pesados y finalmente en lo alto ropa que posiblemente tenga que rescatar, por ejemplo, el equipo de lluvia, y la comida.



## Entrenamiento

Puedes entrenar el gimnasio mejorando la musculación de piernas y espalda principalmente pero el mejor entreno son las caminatas.

Empieza caminando distancias cada vez más largas hasta llegar a los veinte kilómetros, con el calzado que vas a llevar al Camino. Un **GPS** medirá exactamente lo que andas, y otros datos como el tiempo que hayas estado detenido y el que hayas estado andando, también tu velocidad en kilómetros por hora, andando y media con el tiempo detenido. Las bondades de llevar un GPS en el Camino son muchas.

Un mes antes de empezar tu Camino haz las caminatas con la mochila a la espalda. Con ello comprobarás que todo ajuste bien y también la posibilidad de que te ataque cualquiera de **los males del Camino**. Siempre es mejor prevenir que curar y hacer un test que enfrentarse “a pelo” al riesgo.



**Camino lover**, espero que lo anterior te ayude y prepares tu Camino adecuadamente para que sea una experiencia inolvidable.



***¡! BUEN CAMINO PEREGRINO ¡!  
¡! ULTREIA ET SUSEIA ¡!***