



Caminho Santiago de Compostela

Em **setembro de 2010** fiz o Caminho de Santiago de Compostela. Posso falar com toda certeza que foi uma das viagens mais incríveis que eu já fiz.

Muita gente vem me perguntando como foi a viagem e tb dicas de lá. Então já criei um texto meio "padrão" para que pudesse ajudar à todos. Desculpe por não ser algo tão direcionado pra vc, mas foi a melhor maneira que encontrei pra economizar meu tempo. =P

Existem vários caminhos "pré determinados" mas o mais famoso é o Camino Frances, partindo de Saint Jean Pied Port na França, bem na divisa com a Espanha. De lá até Santiago de Compostela são aproximadamente 800km.

Veja quais são os caminhos aqui: <http://www.mundicamino.com/los-caminos/>

Eu fiz o Caminho Francês, mas não desde o seu início. No meu caso eu tirei quase 30 dias de férias e reservei uns 22 para fazer o Caminho. Daí acabei saindo da cidade de Burgos, que fica aproximadamente 500km de Santiago de Compostela.

Para montar o seu caminho, eu sugiro calcular 25km por dia. Daí vc multiplica seus dias de viagem por 25km e terá uma noção da distância que vai percorrer.

Por exemplo. Se vc tem duas semanas de férias, faça $12 \text{ (dias)} \times 25\text{km} = 300\text{km}$. Procure saber qual a cidade aproximadamente 300km de distância de Santiago de Compostela de comece por lá. Mas pq 12 e não 14 dias? Pq vc tem que descontar os dias de chegada e partida e nesses dias vc não irá fazer o caminho.

ATENÇÃO: não é necessário fazer qualquer caminho desde o começo. Na realidade, para conseguir a Compostela ("comprovante" que vc fez a caminhada) é necessário fazer apenas os últimos 100km à pé (ou 200km de bicicleta) até Santiago de Compostela. Então mesmo se vc tiver apenas 4 dias para o caminho, vc pode começar sua peregrinação em Sariá (aproximadamente 100km antes do destino final) e conseguir a Compostela. Mas lembre-se: o mais importante não é o quanto vc anda e sim o quanto vc está se dedicando ao caminho.

Para provar que você fez ao menos 100km, é necessário que tenha a CREDENCIAL DO PEREGRINO. É uma espécie de passaporte onde irão carimbar conforme for passando pelos albergues, bares, restaurantes, etc, do caminho. Chegando em Santiago de Compostela você irá precisar mostrar essa credencial e irão checar se os carimbos correspondem ao seu trajeto e assim te darem o certificado.

Acesse esse link para saber como conseguir a sua credencial:

<https://www.caminhodesantiago.org.br/Credencial.html>

Bom, vamos às dicas:

1. Datas:

Melhor evitar o verão ou inverno pois vc vai ter temperaturas extremas. Sugiro ir na primavera (entre Março e Junho) ou outono europeu (entre Setembro e Novembro). Eu fui no início de Setembro e o clima estava excelente: sem muito calor ou muito frio e pouquíssima chuva.

2. Roupas, calçados e acessórios:

Levar umas 3 ou 4 trocas de roupa, no **MÁXIMO**. Lembre-se que vc vai caminhar de 4 a 6 horas por dia e qualquer peso a mais vai fazer diferença.

a. Roupas:

- 4 camisetas leves (dry-fit);
- 2 bermudas leves;
- 2 calças modulares (que viram bermudas, com um zíper na altura do joelho);
- 4 cuecas/calcinhas estilo boxer (para evitar assaduras nas coxas);
- 4 pares de meias grossas;
- 2 jaquetas tipo fleece;
- 2 jaquetas impermeáveis (corta-vento).



Camiseta dry-fit



Bermuda leve



Calça modular



Jaqueta fleece



Jaqueta impermeável



Meias grossas

b. Calçado:

Botas de trekking são as mais indicadas. Escolha um modelo bem confortável (marcas Timberland e Salomon são muito boas). Se for comprar uma para fazer o caminho, faça isso uns 3 meses antes. Daí vc tem tempo suficiente para amaciá-la. Leve apenas UM calçado para caminhada e um par de chinelos (depois de 6 horas de caminhada vc vai precisar de um chinelo, acredite).



Bota trekking



Chinelo

c. Mochila:

Estilo cargueira (ou de “mochileiro”) com capacidade de 60 litros é mais que suficiente. É IMPRESCINDÍVEL que tenha um fecho na cintura. Isso fará com que o peso dela fique na altura da sua lombar, poupando os ombros e costas. Esse é o modelo que eu comprei para a viagem e super recomendo:



Mochila Deuter ACT Lite 50 + 10

d. Outros itens e acessórios:

- Vaselina, pra passar no pé e entre os dedos, antes de começar as caminhadas;
- Repelente, pois alguns albergues têm pulgas e percevejos;
- Protetor solar;
- Pomada “Calminex”, para dores musculares;
- Saco de dormir;
- Boné leve (o sol pode ser forte dependendo da hora do dia);
- Gorro (nas primeiras horas da manhã pode fazer frio);
- Óculos de sol;
- Capa para a mochila.

Quase todos esses itens você encontra na **DECATHLON** (www.decathlon.com.br). Sugiro comprar nessa loja pq ela tem produtos muito bons com preços acessíveis. Se tiver tempo e for chegar por Madri, vale passar na Decathlon (www.decathlon.es) de lá para comprar a maioria das roupas. É **MUITO** mais barato que aqui no Brasil (produtos da marca Quechua têm um ótimo custo/benefício). Mas não deixe pra comprar **TUDO** lá. Saia com alguma coisa daqui, só por garantia.

3. Orçamento:

a. Onde dormir:

Os albergues municipais do caminho cobram em torno de **5 euros** (alguns cobram apenas donativos e fica a seu critério se vai doar e quanto vai doar). Os privados podem variar de **7 a 15 Euros**.

b. O que comer:

Com relação à refeição é possível optar por fazer a própria comida, já que sempre tem um supermercado ou lojinha ao redor do albergue. Se optar por comer em restaurantes, o "**menu del dia**" ou "**menu del peregrino**" varia de **7 a 10 euros**. O menu é composto por:

- 1º prato (geralmente salada ou massa);
- 2º prato (comida quente - carne vermelha, frango ou peixe);
- Sobremesa (fruta, sorvete, pudim, etc);
- Uma garrafa de vinho ou de água.

Eu acho que não vale a pena ficar fazendo comida, apesar de ser mais barato. Uma vez ou outra, vá lá. Mas eu comi em lugares mto bons e não me arrependi.

O que vale a pena é preparar o café da manhã. Isso pq é bom começar a caminhada bem cedo (por volta das 7h da manhã) e pode não ter nada aberto. Sugiro que na noite anterior saia pra comprar o café da manhã seguinte. Mas atenção: compre **APENAS** o que vai comer! Não compensa ficar carregando peso nas mochilas, hein?

c. Lavar roupa

Os albergues que passei tinham ao menos um tanque. Vc vai ter lavar as suas roupas praticamente a cada 2 dias. Nesse caso use seu sabonete de banho mesmo (vai por mim, não compensa levar 2kg de OMO na sua mochila). Alguns possuem máquinas de lavar e cobram **4,40 euros** para lavar até 20kg. Vale a pena juntar umas 4 pessoas para usar a capacidade máxima da lavadora e cada um gasta só **1,10 euros**.

d. Internet

Os albergues e bares das cidades maiores tem serviço de internet. Sai uns 2 euros por hora, aproximadamente. Na época que eu fui eu não levei meu celular (nem tinha smartphone, pra falar a verdade) mas ACHO que hoje em dia há serviço de Wi-fi.

4. Outras dicas

- Faça um bom alongamento antes e depois suas caminhadas;
- Procure iniciar sua caminhada o mais cedo possível, por volta das 7h. Assim, você terá completado seu trecho do dia por volta do meio-dia e terá evitado o sol forte.
- Também é bom chegar o mais cedo possível na cidade que irá passar a noite pois os albergues municipais (os mais baratos) são os primeiros a encher. Se chegar muito tarde pode ser até que não tenha mais vagas nem nos albergues particulares, então você terá que andar mais um pouco até a próxima cidade.
- Tenha sempre uma garrafa de água mineral e **NÃO A ENCHA** em fontes naturais que existem no caminho. Procure enchê-la em torneiras de bares e cafés dos vilarejos que irá passar. Se não encontrar algum, pode bater na porta de alguma casa e pedir sem problemas. Os moradores que vivem na rota de peregrinos são acostumados com isso.
- Durante sua caminhada, sempre que ver um peregrino, diga-o: "**Buen Camino!**".
- Há cidades e vilarejos praticamente a cada 5 km durante boa parte do caminho. Se está muito cansado e não estiver agüentando chegar até o destino, pare antes. Mas lembre que no dia seguinte terá que compensar isso.
- Se vc tem sono leve, procure levar protetores auriculares. Praticamente todos os albergues do caminho são de quartos compartilhados e às vezes na hora de dormir a sinfonia de roncos é alta;
- A maioria dos albergues é bem restrita com relação ao seu fechamento (às 22h). Portanto certifique-se de voltar antes do seu fechamento ou terá que dormir na rua;
- Não deixe de experimentar: cerveja **Estrella Galicia**, achocolatado **Pascoal**, as porções de azeitonas e sanduíches (**bocadillos**) de jamón com queijo de cabra;
- Faça um diário descrevendo como foi cada um de seu dia;

Para mais informações, acesse:

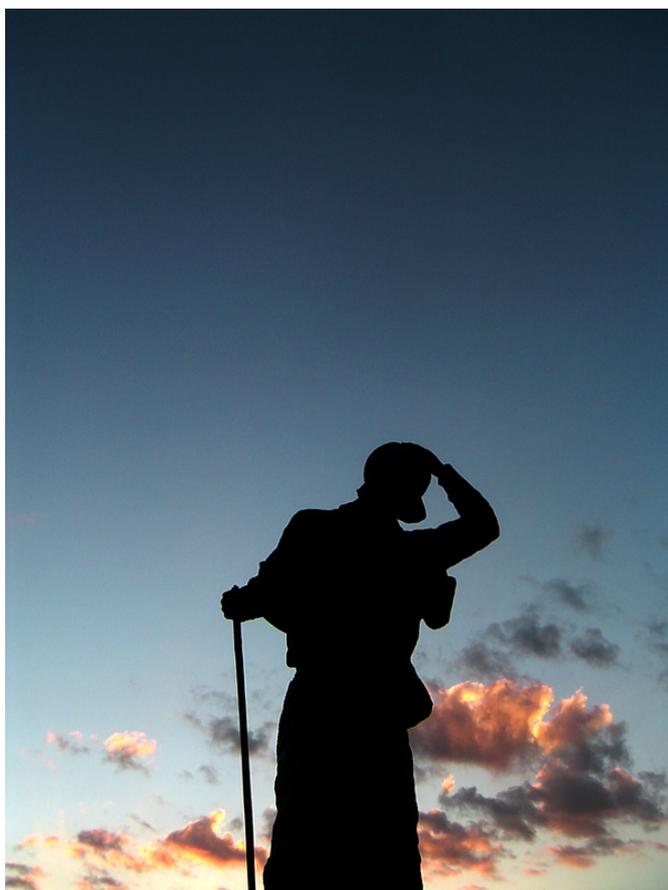
www.mundicamino.com

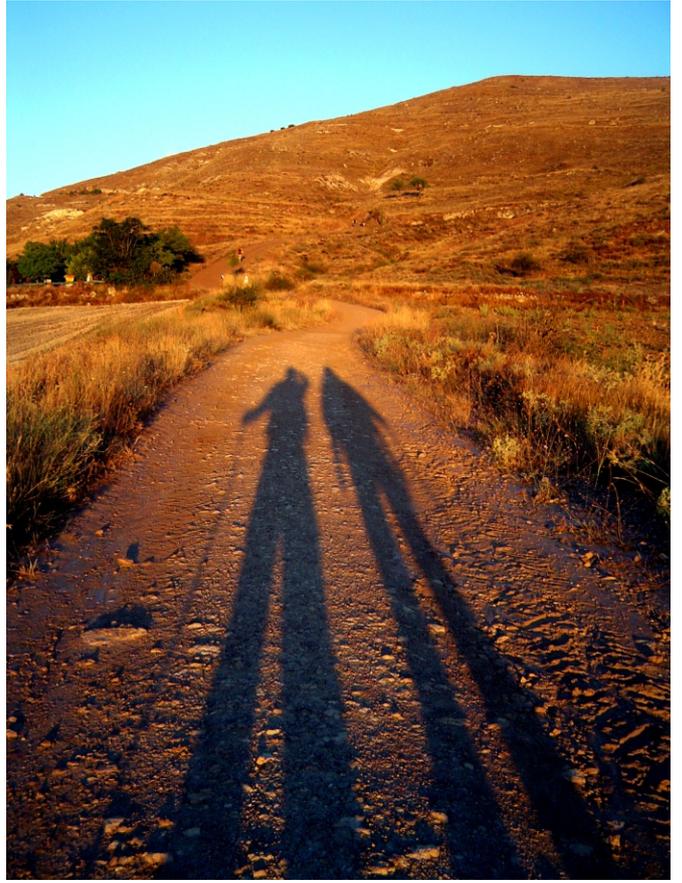
www.santiago.org.br

www.caminhodesantiago.com.br

www.santiago.com.br

Algumas fotos:







Espero ter ajudado.

*Forte abraço e **BUÉN CAMINO!***