

CAMINO DE SANTIAGO

**Camino Portugués
Juveniles la Asunción.
21-27 abril 2014**

Somos Peregrinos

- o Historia y sentido de la peregrinación
- o Santiago el mayor
- o Bendición del peregrino
- o El pórtico de la Gloria
- o El abrazo al Apóstol
- o La Compostela

Asistentes

- o 25 Juveniles de 4º.
- o 5 educadores. (Isabel Llópez, Laura Puig, Nacho Miquel, Ana Palop, Severino Silla y Fernando Silla)
- o 1 sacerdote. (Diego Pascual)
- o 2 intendentes/cocina (Ángel Carrión y Sergio Moreno)



Camino Portugués



○ Etapas camino



Lunes 21 Torrent- Tuí

- o Salida: 5:00 a.m. en el Dia (supermercado)
- o Llegada: 17:30 Aproximadamente.
- o Noche en el seminario Menor de Tuí.
- o Notas:
 - Hay que llevar almuerzo y comida.
 - (se puede comprar en las áreas de servicio)



Martes 22 Tuí - Redondela

31 Km

Salida: 6:00

Llegada: 14:30 Aproximadamente.

Noche en el Pabellón de Redondela.



Miércoles 23 Redondela - Pontevedra

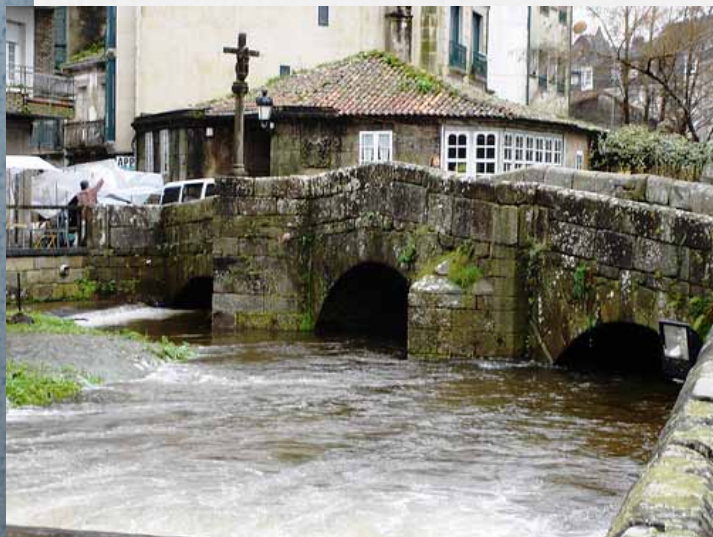
19,5 Km

- o Salida: 7:30
- o Llegada: 13:30
- o Noche en Santuario de las apariciones.
- o Pensión completa.



Jueves 24 Pontevedra – Caldas de Rei

21,9 Km

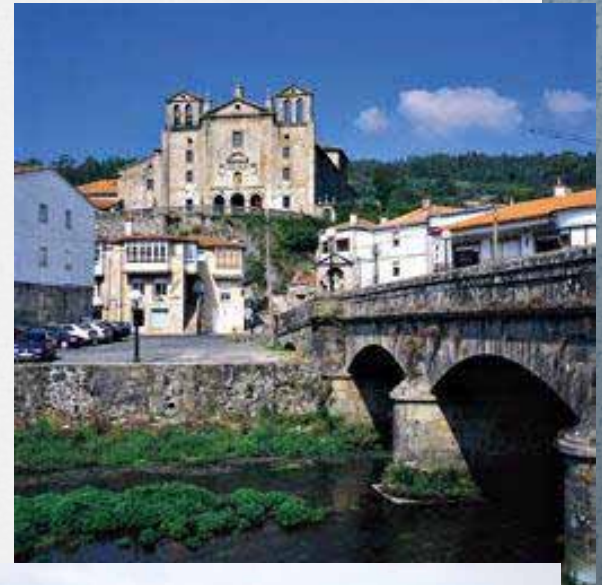


- o Salida: 7:30
- o Llegada: 14:00
- o Noche en albergue doña Urraca/Colegio



Viernes 25 Caldas de Rei – Padrón 18,2 km

- o Salida: 7:30
- o Llegada: 13:30
- o Noche en el convento del Carmen.



Sábado 26 Padrón- Santiago

23,7 Km

- o Salida: 6:00*
- o Llegada: 11:30
- o Misa del peregrino: 12:00
- o Visita de las cubiertas de la catedral
- o Noche en el colegio La Salle.
- o 17:00 Visita cubiertas de la catedral.
- o 22:00 cena de gala.



Domingo 7 Santiago - Torrent

- Salida: 12:00
- Llegada: a partir de las 23:00



La mochila

- o La mochila que utilices durante el Camino de Santiago ha de ser muy cómoda, pues pasarás muchas horas con ella. Debe ser anatómica, es decir, que se adapte por completo a la forma de tu espalda, y con sujeción a las caderas, no a la cintura. De este modo, podrás descargar de vez en cuando los hombros y apoyar la mochila en las caderas. Mejor si tiene bolsillos laterales y diferentes compartimentos para sacar y guardar con más facilidad las cosas.



La mochila (el peso)

- o La mochila siempre debe estar equilibrada en cuanto a la distribución del peso. Si puedes, pésala antes de salir y retira lo que sea prescindible.

Hay que establecer un límite de peso; lo ideal sería como máximo el 10% de nuestro peso.

No la cargues demasiado; la mayoría de los problemas relacionados con los pies, la espalda y los hombros vienen derivados de una mochila muy pesada.

La mochila, que llevar.

○ 2 camisetas de manga corta

1 camiseta de manga larga, un polar y gorra.

2 pantalones largos, a ser posible uno desmontable.

Ropa interior x 2

Chubasquero para ti y para la mochila.

Saco de dormir de invierno, esterilla (manta dependiendo del saco).

- Bolsa de aseo Productos tamaño mini. Toalla muy pequeña o toallas especiales. Para ducharte lleva chanclas, sandalias, etc para la ducha y para descansar los pies. incluir Jabón para la ropa
 - Pinzas o imperdibles para colgar la ropa en la propia mochila mientras vas andando.
- Calzado para descansar de las botas.
- Cantimplora, linterna, cubiertos.
- Documentación personal y credencial.
- (Cámara de fotos)

- * para disfrutar de una verdadera peregrinación y desconectar de la vida cotidiana os invitamos a NO traer el móvil. El método de contacto en caso de emergencia será a través del Sacerdote o educadores.

- Teléfonos contacto:
- Diego (vicario): 645 958 683
- Fernando Silla (responsable movimiento): 618 189 821
- Isabel Llópez (responsable 4º juveniles): 669 902 048

Las botas

- Obviamente, en un viaje a pie, éste es el elemento al que más atención hemos de prestar. Las más adecuadas son las denominadas botas de *trekking*: ligeras, de caña alta para proteger el tobillo e impermeables al agua. De todas formas, hay peregrinos que prefieren andar con calzado de senderismo de caña baja o incluso con unas simples zapatillas deportivas. En este último caso, la lluvia, el barro y los fuertes desniveles pueden ponernos en apuros. Está claro, eso sí, que nunca las debemos estrenar el mismo día en que empezamos el Camino; todo lo contrario, debemos haber andado muchos kilómetros con ellas.
- Muy importante, **entrenar con todo lo que vayamos a llevar**, sobre todo con las botas y la mochila cargada, como si ya estuviéramos haciendo el Camino.

Importante

- Próximo viernes 4 de abril:
 - Entrega de autorización y completar pago.
 - El Total del camino serán 250 euros.

¡BUEN CAMINO!

