

GUIA DO BIKEGRINO



Santiago de Compostela



BRAZUCAS NO CAMINHO

ESTRELLA GUIA - +34 622 26 24 31

REFÚGIO
ACACIO E ORIETTA - +34 679 94 11 23

ZENTRIC HOSTEL - +34 636 94 62 94

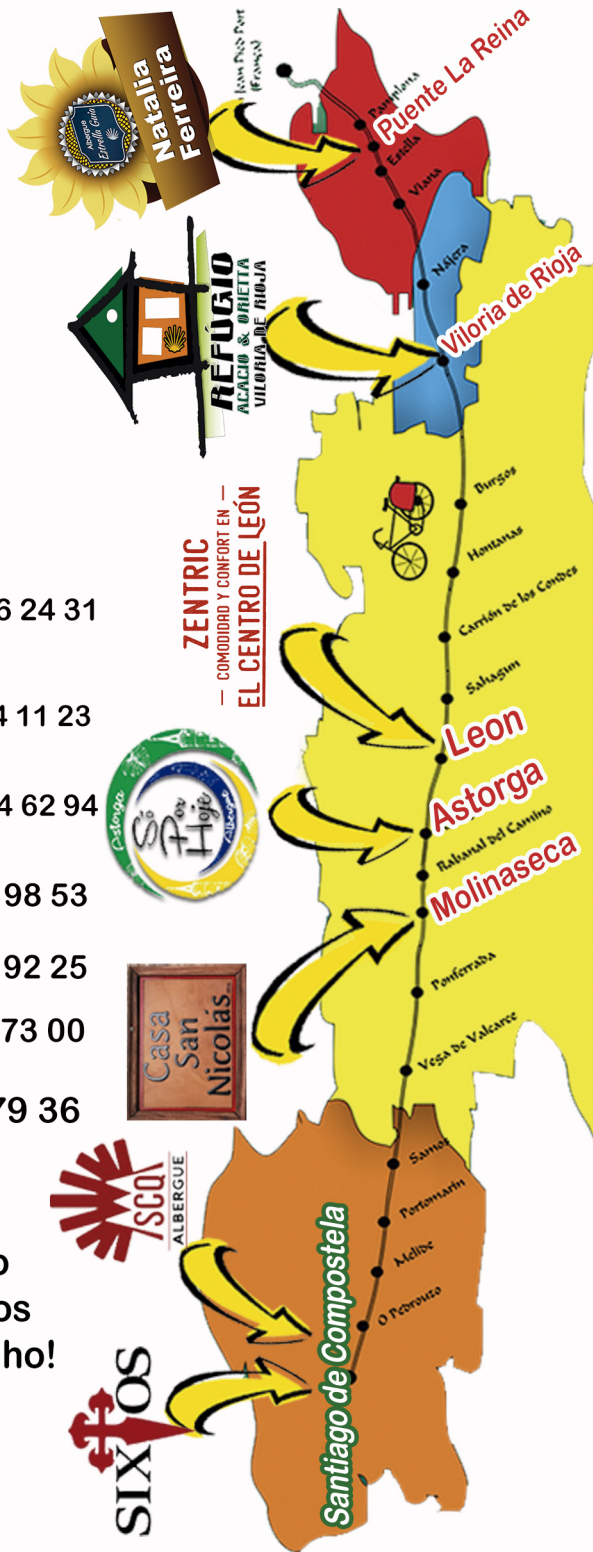
SÓ POR HOJE - +34 690 74 98 53

SAN NICOLAS - +34 619 55 92 25

SCQ - +34 622 03 73 00

SIXTO - +34 881 06 79 36

Brasileiros que estão
no Caminho de Santiago
para recebê-los e ajudá-los
a prosseguir no seu Caminho!





O Movimento BIKELINE - WALKLINE

Após o sucesso do lançamento inicial em 2004 do movimento BIKELINE, os serviços que oferecemos no BIKELINE foram ampliados ainda mais, após o ano Jacobeu 2010 e consolidados em 2011/2012 e com novas adaptações e sempre com novidades para facilitar o Caminho para todos que se aventuram a fazê-lo de bicicleta.

A partir do site www.bikeline.com.es, e em colaboração com as pessoas dos albergues do Caminho Francês proporcionamos um sistema de colaboração mútua para aliviar os efeitos das regras que dão preferência aos caminhantes sem considerar as circunstâncias peculiares em que os ciclistas fazem o Caminho. (Um ciclista que pedala mais de 50 quilômetros deve ter os mesmos direitos e estar em pé de igualdade.

Os albergues em colaboração com o BIKELINE proporcionam aos peregrinos em Bici os serviços e condições necessários para fazer o seu Caminho de forma tranquila e sem sustos. Os serviços que estamos procurando oferta no BIKELINE todos os dias são expandidos muito rapidamente facilitando reservar em albergues como Hostels e outros estabelecimentos nos Caminhos a Santiago. (Frances, Português, Norte, Via de la Plata ou qualquer outro caminho que você deseja percorrer.

BIKELINE facilita o transporte de bicicletas de casa até o início do Caminho e de Santiago para casa, transportando alforjes entre as etapas e buscando muito mais serviços com condições adaptadas ao bolso de quem faz o caminho de Santiago tanto a pé quanto de bicicleta.

O projeto BIKELINE tem sido um sucesso e já temos uma rede de hostels em todo o Caminho francês e português, estrategicamente distribuídas e inteligentes com tudo o que os peregrinos de Bicicleta e a pé precisam para seu descanso e a segurança de seus pertences.

Busque em nosso site ou redes sociais do Caminho de Santiago para colher mais informações sobre nossos serviços antes de escolher uma outra empresa. Desde o início que cheguei no Caminho de Santiago em 1998 sempre acreditei nesse projeto, idealizamos e criamos este formato que hoje foi copiado por outras empresas similares mas estamos muito felizes por sua aceitação e sucesso a todos que estão ligados à nossa ideia e por ter sido um dos responsáveis de aumentar o fluxo no caminho de Santiago em Bicicleta

Temos muitas parcerias com vários sites relacionados aos caminhos de Santiago, nos quais você pode encontrar todas as informações que você precisa para organizar e fazer o seu Caminho de bicicleta e organizar o seu caminho a sua Medida:

WEB PRINCIPAL:

<http://www.bikeline.com.es>
www.bikelineservices.com.es

CONTACTO:

bikelinecamino@gmail.com

... A estrada não é virtual e sim... real...



PASO A PASO

AS ETAPAS PROPOSTAS

O Caminho de Santiago não conta com um ponto exacto de partida nem com um único itinerário, pelo contrário, a ele pode aceder-se a partir dos mais diversos lugares da geografia europeia. Nesta publicação propõe-se o trajecto pelo itinerário tradicionalmente mais reconhecido e seguido: o Caminho Francês. Esta rota dispõe de quatro vias principais em França e entra em Espanha por dois pontos dos Pirenéus: Roncesvalles (Navarra) e Somport (Aragão). Aqui optou-se pelo trajecto que vai desde a localidade francesa de Saint-Jean-Pied-de-Port, dada a sua simbologia jacobea e muito próxima já de Espanha, até à cidade de Santiago.

Divide-se o Caminho em 15 etapas, com as quais se procura conjugar a capacidade de um ciclista de tipo médio com o interesse histórico e artístico da rota. Em todo o caso, cada ciclista deverá adaptar o trajecto às suas características. O Caminho nunca pode converter-se numa corrida em direcção a Compostela.

Como poderá comprovar, ao final de cada etapa dispõe o ciclista de albergues para peregrinos que têm habitualmente um baixo custo. Em determinados albergues, os peregrinos a pé têm preferência e é necessário aceitar as suas normas de funcionamento. Na quase totalidade das etapas há também outros albergues ao longo da rota como alternativas que, chegado o momento, também se podem considerar.



Fonte: El Camino de Santiago en bicicleta, Carlos J. Crespo, S.A. de Xestión do Plan Xacobeo

- Rio
- Estrada
- Pista
- Caminho de erva
- Linha de caminho de ferro
- Rodovia
- Fronteira

- Fonte
- Lagoa
- Albergue
- ▲ Monte
- Mosteiro
- Casa
- Cruzeiro ou monumento

- ✕ Cruzamento. Ponto onde se abandona o caminho principal
- Povoação importante
- Povoação secundária
- Aldeia ou povoado
- Povoação á beira do caminho

SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT > RONCESVALLES

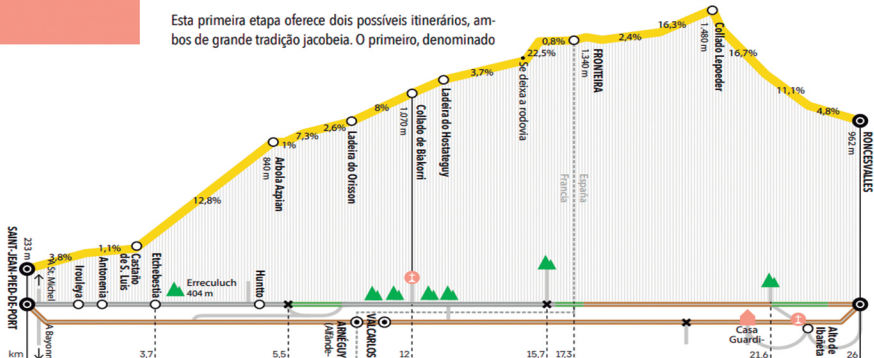
- DISTÂNCIA:** 26 km (rota de Cize)
- COTA MÍNIMA:** 233 m
- COTA MÁXIMA:** 1.480 m
- DIFICULDADE:** alta-muito alta
- LUGARES DE INTERESE:** Saint-Jean-Pied-de-Port, Alto de Ibañeta, Roncesvalles



Na localidade francesa de Saint-Jean-Pied-de-Port, o Caminho de Santiago vê já terras espanholas. São apenas uns 30 quilómetros os que separam a vertente norte e sul da cordilheira pirenaica, num dos trechos mais belos e emotivos da Rota Jacobea.

Esta primeira etapa oferece dois possíveis itinerários, ambos de grande tradição jacobea. O primeiro, denominado

a "Rota dos portos de Cize", é muito mais duro, mas também mais gratificante. Majestosas paisagens pirenaicas e frondosos bosques caducifólios sucedem-se num trajecto. A segunda rota, por Valcarlos, apresenta um trajecto mais fácil, mas menos espectacular.



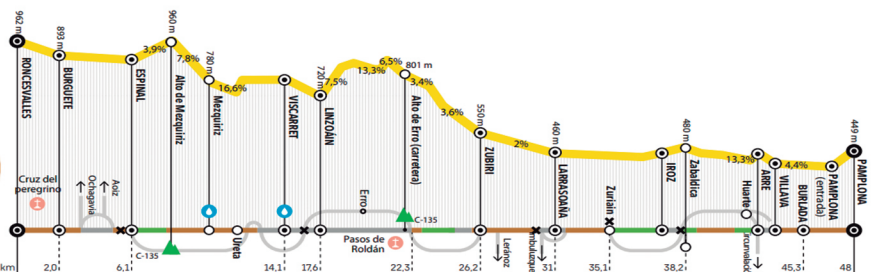
RONCESVALLES > PAMPLONA

- DISTÂNCIA:** 48 km
- COTA MÍNIMA:** 420 m
- COTA MÁXIMA:** 962 m
- DIFICULDADE:** média-alta
- LUGARES DE INTERESE:** Viscarret, Pasos de Roldán, Zubiri, Villava, Pamplona



Neste trecho o Caminho deixa para trás os Pirenéus. Ao grande bosque pirenaico sucedem-se os pequenos bosques de carvalhos e coníferas, as terras de cultivo e os campos de sequeiro. É um trajecto que permite desfrutar da suntuosidade dos pequenos e bem cuidados povoados navarros.

A etapa decorre por contínuos e tortuosos "tobogãs" que convertem este trajecto num violento teste à fortaleza das pernas. À margem desta questão, o traçado não apresenta excessivas dificuldades técnicas, se exceptuarmos a descida do alto de Erro e a parte final da etapa, a partir de Zabaldis. No caso de chover, é aconselhável que ambos os trechos sejam realizados por estrada.



PAMPLONA

> ESTELLA

DISTÂNCIA: 44 km

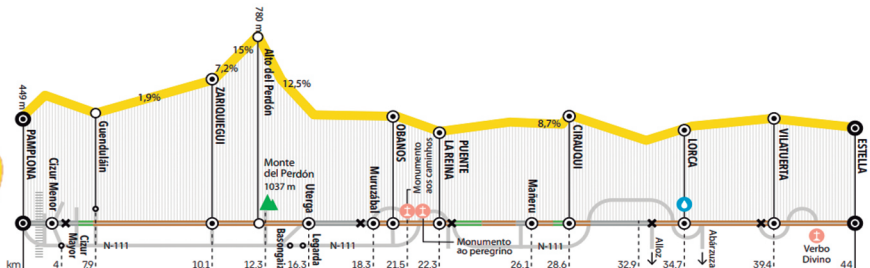
COTA MÍNIMA: 397 m

COTA MÁXIMA: 780 m

DIFICULTADE: média

LUGARES DE INTERESE:

Alto del Perdón, Puente la Reina, Cirauqui, Estella



Esta etapa atravessa o coração da velha Navarra. Avança-se por terras secas e com colinas, salpicadas de povoações. A metade da etapa encontra-se a emblemática localidade de Puente la Reina, na qual as duas rotas do Caminho Francês que entram em Espanha por Roncesvalles e Somport se unem até Santiago. O símbolo desta unificação é a histórica ponte medieval da

localidade, construída expressamente para facilitar a passagem dos peregrinos.

O perfil deste trajecto não oferece dificuldades, salvo no seu trecho final, na subida ao alto do Perdón. O terreno argiloso pelo qual decorre parte da etapa oferece muitas dificuldades para avançar em caso de chuva.

ESTELLA

> LOGROÑO

DISTÂNCIA: 49 km

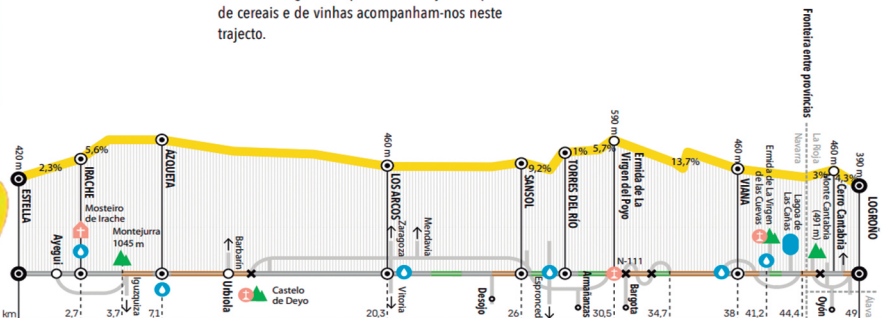
COTA MÍNIMA: 390 m

COTA MÁXIMA: 590 m

DIFICULTADE: média-baixa

LUGARES DE INTERESE:

Irache, Torres del Río, Viana, Logroño



É esta a última etapa que se realiza em direcção a sudoeste. A partir de Logroño, o Caminho Francês segue pela rota do poente, que já não se abandonará até chegar a Compostela. Este trecho passa pelas imediações do grande mosteiro beneditino de Irache e cruza o rio Ebro pela histórica ponte de Piedra, já às portas da cidade de Logroño, capital de La Rioja. Campos de cereais e de vinhas acompanham-nos neste trajecto.

Estamos numa etapa de grande esforço muscular, com contínuos declives nos quais o vento costuma converter-se num desagradável companheiro de trajecto. Em caso de chover, também se podem apresentar problemas com o barro nos trechos de terra.

LOGROÑO

> SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

DISTÂNCIA: 48 km

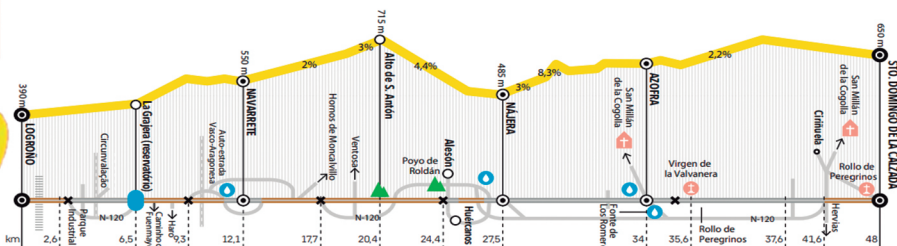
COTA MÍNIMA: 390 m

COTA MÁXIMA: 715 m

DIFICULTADE: média-alta

LUGARES DE INTERESE:

Navarrete, Nájera, Santo Domingo



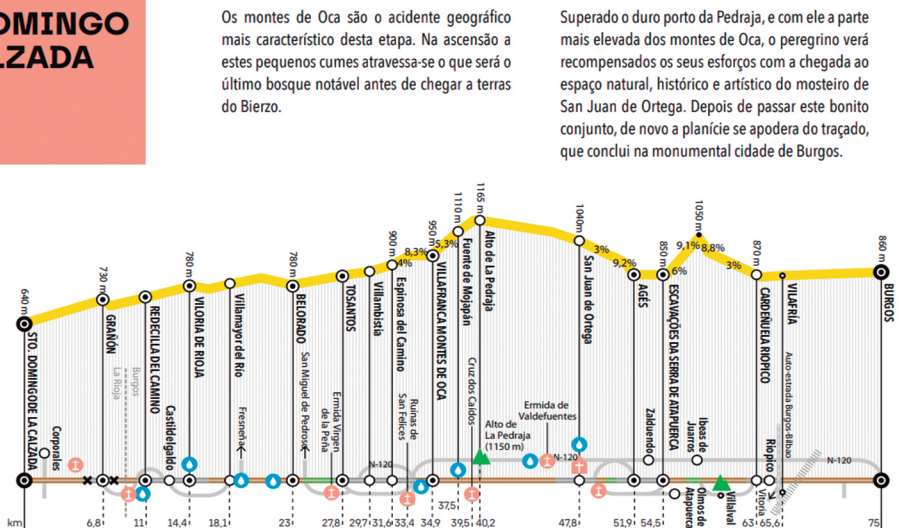
As vinhas e as terras de lavoura conformam a paisagem de uma etapa que tem a sua meta em Santo Domingo de la Calzada, uma das localidades de maior tradição jacobea, já que foi fundada pelo santo do mesmo nome para a atenção aos peregrinos. Santo Domingo também promoveu o traçado do Caminho nesta zona, que tem a sua principal referência na magnífica ponte de 24 arcos sobre o rio Oja.

As serras da Demanda, a sul, e da Cantábrica, a norte, franqueiam o extenso vale do rio Ebro pelo qual transcorre esta etapa, o que favorece a existência de fortes ventos que endurecem um trajecto já inicialmente difícil.

SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

> BURGOS

DISTÂNCIA: 75 km
COTA MÍNIMA: 640 m
COTA MÁXIMA: 1.165 m
DIFICULTADE: alta
LUGARES DE INTERESE:
 Redecilla del Camino,
 Belorado, Villafranca
 Montes de Oca, San Juan
 de Ortega, escavações
 da Serra de Atapuerca,
 Burgos



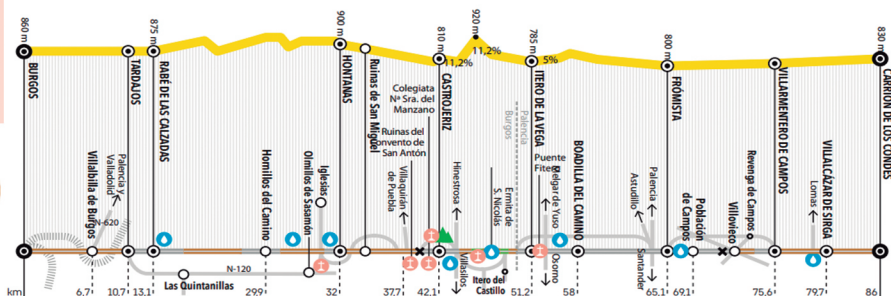
Os montes de Oca são o acidente geográfico mais característico desta etapa. Na ascensão a estes pequenos cumes atravessa-se o que será o último bosque notável antes de chegar a terras do Bierzo.

Superado o duro porto da Pedraja, e com ele a parte mais elevada dos montes de Oca, o peregrino verá recompensados os seus esforços com a chegada ao espaço natural, histórico e artístico do mosteiro de San Juan de Ortega. Depois de passar este bonito conjunto, de novo a planície se apodera do traçado, que conclui na monumental cidade de Burgos.

BURGOS

> CARRIÓN DE LOS CONDES

DISTÂNCIA: 86 km
COTA MÍNIMA: 785 m
COTA MÁXIMA: 920 m
DIFICULTADE: média-alta
LUGARES DE INTERESE:
 Castrojeriz, Frómista,
 Villalcázar de Sirga, Carrión
 de los Condes



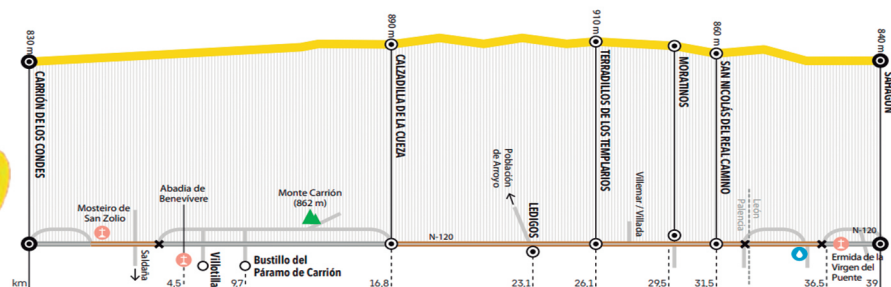
Tal como a anterior, esta volta a ser uma etapa com um grande número de locais jacobeanos e culturais. É o caso, entre outros, da ponte Fite-ro, de origem românica e de onze arcos, sobre o rio Pisuerga, ou do património monumental de localidades como Frómista, Villalcázar de Sirga e Carrión, todas na comarca de Palència de Tierra de Campos.

Apesar de se tratar de uma etapa aparentemente plana, continuas encostas fazem subir e descer o peregrino por uma sucessão de pequenas colinas. Ultra-passada uma, depara-se já o horizonte da seguinte. A recompensa chega em parte com as belas vistas que oferecem estas atalaias.

CARRIÓN DE LOS CONDES

> SAHAGÚN

DISTÂNCIA: 39 km
COTA MÍNIMA: 830 m
COTA MÁXIMA: 910 m
DIFICULTADE: muito baixa
LUGARES DE INTERESE:
 Sahagún



A planície de Castela domina com sobriedade e força esta etapa que tem na sua meta em Sahagún a principal referência histórica e cultural, com as suas emblemáticas igrejas do românico mudéjar, entre outros atractivos.

Este trecho está situado aproximadamente a metade da Rota que se dirige a Santiago. A extraordinariamente extensa planície castelhana

castiga com um sol sem misericórdia durante os meses de estio, uma situação só aliviada pelas isoladas filas de choupos de alguns ribeiros e pelas sombras das ruelas dos povoados. Os primeiros 16 quilómetros da etapa realizam-se por agradáveis caminhos entre campos de cultivo, mas os restantes coincidem em grande medida com o traçado da estrada N-120.

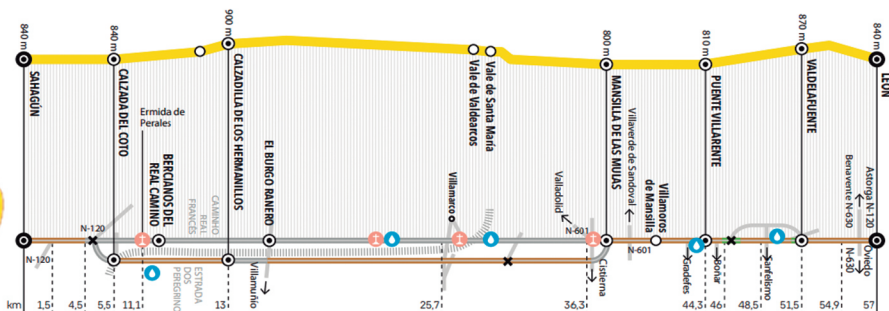
SAHAGÚN

> LEÓN

- DISTÂNCIA:** 57 km (Pela Estrada dos peregrinos)
- COTA MÍNIMA:** 800 m
- COTA MÁXIMA:** 910 m
- DIFICULTADE:** baixa
- LUGARES DE INTERESE:** Mansilla de las Mulas, León

Ao sair de Sahagún, o Caminho adentra-se no páramo de Leão. A paisagem torna-se diferente e o solo, acidentado e pedregoso. A recompensa final, para além da austera beleza do páramo, é a cidade de León, com um excepcional património artístico no qual sobressai a catedral gótica.

Cruzar o páramo é duro, tanto no Verão como no Inverno. Os peregrinos dispõem de duas alternativas para o seu trajecto. Uma mais humanizada, pelo caminho real, e outra, pela calçada histórica dos peregrinos, mais agreste e solitária. Em qualquer dos dois casos, no Verão convém iniciar a rota à primeira hora da manhã e ir bem prevenido de água.



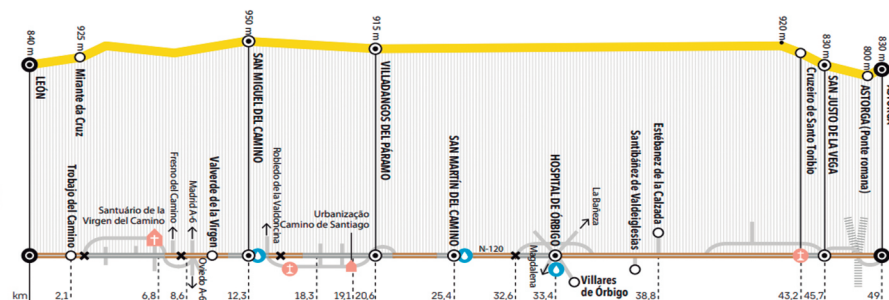
LEÓN

> ASTORGA

- DISTÂNCIA:** 49 km
- COTA MÍNIMA:** 800 m
- COTA MÁXIMA:** 950 m
- DIFICULTADE:**
- LUGARES DE INTERESE:** santuário da Virgen del Camino (s. XX), Hospital de Órbigo, Astorga

O trajecto que se dirige a Santiago continua por um páramo cada vez mais humanizado e fácil. Na parte final, já a caminho da cidade de Astorga, de origem romana, entra-se na comarca de La Maragatería, famosa pelos seus arrieiros e pelas suas arregaçadas tradições.

No quilómetro 33 da etapa encontra-se a Ponte do Paso Honroso, sobre o rio Órbigo, famosa pelo feito do cavaleiro Suero de Quiñones (s. XV), que no Ano Santo Compostelano de 1434 levou a cabo umas famosas justas neste lugar, obrigado pelo seu compromisso com uma dama e pondo o Apóstolo Santiago como testemunha.



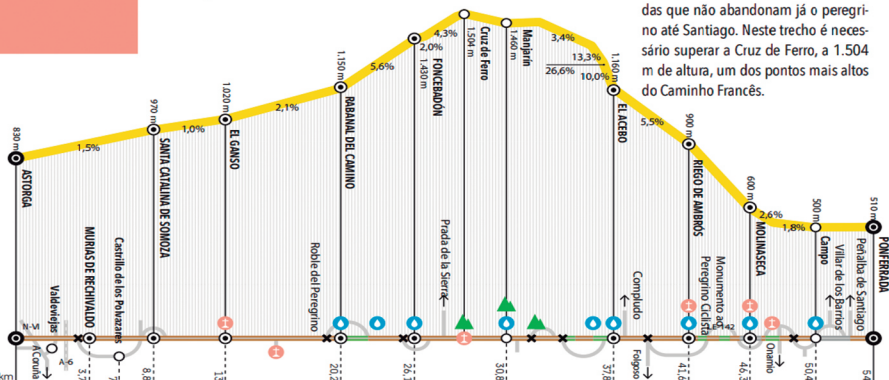
ASTORGA

> PONFERRADA

- DISTÂNCIA:** 54 km
- COTA MÍNIMA:** 500 m
- COTA MÁXIMA:** 1.504 m
- DIFICULTADE:** alta
- LUGARES DE INTERESE:** Castrillo de los Polvazares, Rabanal del Camino, Cruz de Ferro, Molinaseca, Ponferrada

O Caminho continua por terras de La Maragatería até quase metade da etapa. Nas imediações do monte Iago começa a comarca do Bierzo, terra de transição entre Leão e a Galiza, na qual as gentes, os costumes e a paisagem aparecem já muito marcadas por esta característica de espaço como ponte entre duas culturas.

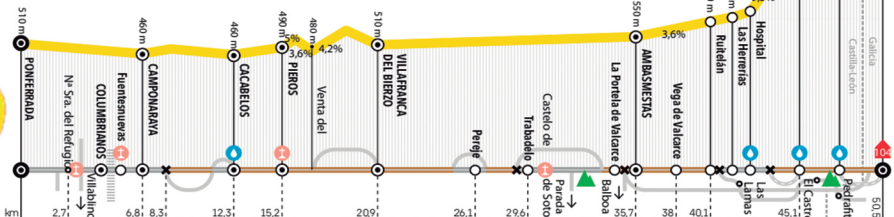
Em consonância com o anteriormente dito, o traçado do Caminho é também de transição entre as planícies do páramo e os serpenteantes caminhos e estradas em contínuas subidas e descidas que não abandonam já o peregrino até Santiago. Neste trecho é necessário superar a Cruz de Ferro, a 1.504 m de altura, um dos pontos mais altos do Caminho Francés.



PONFERRADA

> O CEBREIRO

- DISTÂNCIA:** 50 km
- COTA MÍNIMA:** 460 m
- COTA MÁXIMA:** 1.300 m
- DIFICULTADE:** alta-muito alta
- LUGARES DE INTERESE:** Cacabelos, Villafranca, O Cebreiro
- ALBERGUES:** O Cebreiro (104 camas)



O Bierzo e a Galiza dão a mão nesta etapa que culmina a 1.300 m em O Cebreiro, talvez o núcleo do Caminho com mais conotações míticas e simbólicas. Antes, em Villafranca del Bierzo, já se poderá ter admirado o seu conjunto monumental e a igreja românica de Santiago, na qual podiam receber as indulgências plenárias os peregrinos impossibilitados de chegar a Compostela.

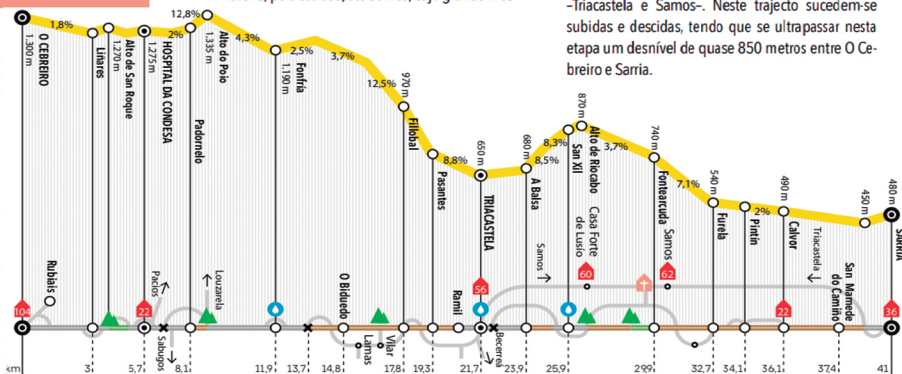
Os primeiros quilómetros não oferecem grandes novidades num trajecto que, partindo de

Villafranca, avança pelo estreito vale do rio Valcarce, entre ladeiras de carvalhos e castanheiros. Nos últimos oito quilómetros ultrapassa-se um desnível de 690 metros. No entanto, o carácter espectacular da paisagem e a sensação de que Compostela está já perto compensam este esforço.

O CEBREIRO

> SARRIA

- DISTÂNCIA:** por A Balsa, 40 km; por Samos, 43 km
- COTA MÍNIMA:** 450 m
- COTA MÁXIMA:** 1.335 m
- DIFICULTADE:** média
- LUGARES DE INTERESE:** Triacastela, Samos, Sarria
- ALBERGUES:** O Cebreiro (104 camas), Hospital da Condessa (22), Triacastela (56), Calvor (22), Sarria (36)
- Variante de Samos:** Casa Forte de Lusio (60), Samos (62)



A frondosidade da paisagem e a montanha galega dominam este trecho. Em Triacastela, a Rota oferece duas possibilidades: continuar pelo caminho tradicional, pela aldeia de A Balsa, um espaço cheio de pequenos bosques e prados, ou fazê-lo, pela estrada, até Samos, cujo grande mos-

teiro beneditino atrai desde a antiguidade a muitos peregrinos

O Caminho avança por uma zona muito povoada – assim será já até Compostela –, entre uma sucessão de aldeias e duas localidades de considerável dimensão – Triacastela e Samos –. Neste trecho sucedem-se subidas e descidas, tendo que se ultrapassar nesta etapa um desnível de quase 850 metros entre O Cebreiro e Sarria.

SARRIA

> PALAS DE REI

- DISTÂNCIA:** 47 km
- COTA MÍNIMA:** 360 m
- COTA MÁXIMA:** 730 m
- DIFICULTADE:** média-alta
- LUGARES DE INTERESE:** Portomarín, Vilar de Donas – nas imediações da rota –
- ALBERGUES:** Sarria (36 camas), Barbadele (18), Ferreiros (20), Portomarín (90), Gonzar (30), O Hospital (32), Ligonde (20), Palas de Rei (66), Os Chacotes (112)



O Caminho abandona Sarria por um dos carvalhais ("carballeiras") mais singulares do trajecto, para continuar entre um sem-fim de aldeias e terras de cultivo. Destaca-se Portomarín, uma das localidades de maior peso histórico da Rota, mas que ficou submersa pela represa de Belesar, no rio Minho, em 1962. O novo Portomarín, aos pés das ruínas do desaparecido, tenta manter o seu antigo encanto, pelo que se trasladaram até

ele algumas das velhas construções, como a igreja românica de San Nicolás (s. XII).

Esta penúltima etapa avança entre uma paisagem de suaves ondulações e breves planícies, o que não impede que resulte num autêntico esforço de pernas o poder superá-la, devido a constantes oscilações do traçado.

PALAS DE REI

> SANTIAGO DE COMPOSTELA

DISTÂNCIA: 69 km

COTA MÍNIMA: 290 m

COTA MÁXIMA: 560 m

DIFICULDADE: média

LUGARES DE INTERESE:

Melide, A Lavacolla, Monte do Gozo, Santiago de Compostela

ALBERGUES: Palas de Rei (66 camas), Os Chacotes (112), O Mato, Casanova (21), Melide (140), Ribadiso (69), Arzúa (60), Santa Irene (36), Arca (O Pino) (124), O Monte do Gozo-Santiago (400), San Lázaro-Santiago (80)



Estamos apenas a 70 quilómetros da meta compostelana e a sensação que sente o peregrino pela eminente chegada anima-o a superar este último trecho com forças renovadas. Santiago oferece ao peregrino a recompensa por todos os esforços realizados.

Ainda que não conte com grandes dificuldades orográficas, o trajecto desta última etapa, de novo entre contínuas aldeias, é bastante duro.

O Caminho supera, um após outro, pequenos vales e rios que descem até ao Tambre, e esta sucessão de subidas e descidas endurece o trajecto. A isto se acrescenta um traçado que cruza por diversas vezes a estrada N-547. Ao chegar ao Monte do Gozo, avistam-se pela primeira vez as torres da catedral de Santiago: a meta torna-se visível. A partir de aqui, entramos na zona urbana da cidade.

CAMINHO FRANCÊS DE BICICLETA ->



É o Caminho por excelência. O mais transitado e também o mais documentado. Já tinha sido descrito por volta do ano 1135 no *Codex Calixtino*, obra fundamental, cujo "Livro V" atribuído ao religioso francês Aymeric Picaud, poderia ser actualmente considerado como o primeiro guia cultural e inclusive turístico da Europa. Nele especifica-se cada troço e informa-se pormenorizadamente sobre hospitais, santuários e costumes locais.

No noso itinerário, há localidades que são história viva do Caminho: Estella/Lizarra, onde se veneram as reliquias de S. André, ou Logroño, cidade atravessada literalmente, de norte a sul, pelo trajecto. Nájera, com a sua colegiada de Santa María la Real, ou Burgos, núcleo do Caminho, com uma catedral gótica declarada Património da Humanidade.

Já em Palencia, Frómista exhibe a sua igreja de S. Martín, puro românico europeu, e Sahagún, em terras de Leão, mostra o antigo poder de Cluny, depois de termos deixado para trás Carrión de los Condes. A cidade de Leão, fundada pelos Romanos e ressurcida ao amparo das peregrinações, deslumbra com o gótico da sua catedral e os frescos românicos do Panteão Real de San Isidoro.

Vamo-nos aproximado da Galiza: em Astorga conflui o Caminho Francês com a Via da Prata e aqui seremos surpreendidos pelos vestígios dos romanos e até pela arte de Gaudí. Ponferrada, na região do Bierzo, um dos berços do Templo, conserva um esplêndido Castelo dos templários, e Villafranca do Bierzo goza do privilégio de concessão da Indulgência e do Jubileu aos peregrinos que não possam continuar o Caminho.

A entrada na Galiza é feita através do porto de montanha do Cebreiro. A partir daqui faltam 154,7 quilómetros até Compostela, ou 161,7 por Samos.

O Caminho Francês entra na Espanha pelo ocidente dos Pirenéus. Aqui confluem os quatro itinerários históricos, já descritos no *Codex*, e actualmente no ativo: a via Tolosana - que parte de Arles -, a via Podiense - com o seu início em Le Puy -, a via Lemosina - com origem em Vézelay e escala em Limoges - e a via Turonense - a partir de Paris e com escala em Tours. A tolosana entra em Espanha por Somport e as outras três unem-se em Ostabat para cruzarem os Pirenéus por Roncesvalles. A partir daqui faltam 760 quilómetros até Compostela.

A partir de Puente La Reina (Navarra) o Caminho converge num só trajecto que atravessará o norte da Península numa antologia de paisagens: os bosques de faias e pinheiros de Navarra, o cheiro a uvas de La Rioja, as vastas planícies e estepes castelhanas, até alcançar as montanhas e bosques de cavalhos e castanheiros da Galiza.



CONSELHOS ÚTEIS PARA PEREGRINOS



CREDECIAL DO PEREGRINO

É um documento que é carimbado os locais por onde se passa e que servirão para obter a "Compostela" (documento da Prefeitura que certifica a realização de peregrinação por motivos religiosos ou espirituais). Deve-se comprovar que pelo menos os últimos 100 quilômetros foram percorridos a pé ou a cavalo; 200 km se for de bicicleta; ou 100 milhas náuticas percorridas e realizar a pé os últimos quilômetros do Caminho a partir de O Monte do Gozo.



CARTÃO DE SAÚDE

- Os peregrinos espanhóis devem viajar sempre com o cartão de saúde.
- Caso venha de outro país membro da União Europeia, é recomendável que disponha do cartão europeu de saúde.
- Se vier de um país que não seja membro da União Europeia, deve saber que há países que têm convênios com Espanha, pelo que será importante que obtenha estas informações antes de iniciar a viagem, para desta forma vir com todos os documentos devidamente regularizados.



PESSOAS DEFICIENTES

Além das recomendações gerais que todos os peregrinos devem observar, também devem:

- Informar-se antes de sair sobre as dificuldades que um peregrino com deficiência pode encontrar e sobre as condições de acessibilidade dos diferentes serviços que se encontram no Caminho de Santiago (albergues, estabelecimentos de hotelaria, etc.).
- Intensificar os cuidados quando se tratar de atravessar as estradas em caso de deficiência auditiva e caminhar sempre acompanhado no caso das pessoas deficientes visuais, devido aos cruzamentos, desvios e irregularidades do terreno.



SE VIAJAR COM ANIMAIS:

- Certifique-se de que tem as suas vacinas e desparasitações devidamente registadas no boletim de vacinas, com que deve viajar.
- Planear e adaptar o trajeto e as etapas à existência de alojamentos que permitam o seu acesso.



Antes de iniciar a peregrinação

• Efetuar uma preparação física prévia, tendo em conta que deve planear as etapas em função das suas possibilidades físicas, doseando o esforço e efetuando descansos mais ou menos frequentes ou longos, dependendo das características físicas de cada um.

• Uma vez iniciado o andamento, não caminhe muito rapidamente nos primeiros dias e mantenha o mesmo ritmo.

• É fundamental o cuidado dos pés para evitar bolhas; para tal, use calçado confortável e usado. É aconselhável que leve dois pares, ou com sola de borracha grossa e leve. As péguas devem ser adaptadas e permitir uma boa transpiração (de linho ou algodão), sempre limpas, secas e bem calçadas para se evitarem fricções. No fim do dia, lave os pés com água e sabão e mude de calçado.

sódio e potássio podem ajudar um adulto saudável.

• Os acampamentos devem ser feitos em lugares estabelecidos para tal efeito. Tenha cuidado se fizer fogueiras; ao iniciar o andamento certifique-se de que ficam apagadas; CUIDE DO MEIO AMBIENTE.

• Nunca se afaste dos caminhos assinalados, evite caminhar quando escurecer e respeite as normas de circulação. Se o fizer de bicicleta, lembre-se de que é obrigatório o uso do capacete e do colete refletor.

• Caminhe sempre pela margem esquerda da estrada.

• Se estiver cansado e com câibras, descansa num lugar fresco e beba muitos líquidos.

CAMINHO FRANCÊS DE BICICLETA

