

**GUILHERME SIKORA**



# **PRIMEIROS PASSOS**

**ASSOCIAÇÃO  
INTERNACIONAL DOS  
AMIGOS E PEREGRINOS  
DOS CAMINHOS DE  
SANTIAGO - BRASIL**



**UM GUIA INICIAL  
DE PREPARAÇÃO  
PARA OS CAMINHOS DE  
SANTIAGO**

**AMIGOSDOCAMINHODESANTIAGO.COM.BR**



GUILHERME SIKORA

**PRIMEI  
ROSPA  
SSOS  
PARA OS  
CAMINHOS DE  
SANTIAGO**

Todos os direitos reservados. 2023

**AMIGOSDOCAMINHODESANTIAGO.COM.BR**



## Sobre o autor

Guilherme Basile Sikora,

Presidente e sócio fundador da Associação Internacional dos Amigos e Peregrinos dos Caminhos de Santiago - Brasil. Entidade que dá suporte aos peregrinos brasileiros que vão fazer os Caminhos de Santiago de Compostela.

Graduado em Imagem e Som pela Universidade Federal de São Carlos. É professor, empreendedor e pesquisador. Há 22 anos trata do Caminho de Santiago com peregrinos brasileiros.

Em 2003 dirigiu o documentário "Um Caminho de Santiago", premiado na Europa. Foi tido para muitos peregrinos como um filme de preparação. Foi o primeiro documentário longa metragem independente produzido sobre o tema. Foi distribuído em 27 países.

Atualmente, conduz os conteúdos de atenção e preparação para Peregrinos aos Caminhos de Santiago. Junto a um grupo de brasileiros e estrangeiros. É colaborador e voluntário da Asociación Cultural Jacobea Paso a Paso da Espanha, associação esta que apadrinha sua atuação no Brasil, compartilhando projetos e produção de conteúdo técnico e preparatório sobre os Caminhos de Santiago.

# Por quem passamos, quem passou por nós.

Em 22 anos de Caminho de Santiago passamos por tantos peregrinos, hospitaleiros e amigos que seria impossível escrever todos os nomes aqui. Todos são uma parte desta jornada. Milhares de pessoas construíram conosco esta estrada que ajuda tantos peregrinos na preparação para os Caminhos de Santiago. A todos, nosso muito obrigado por todos estes anos em que aprendemos muito mais do que ensinamos.

Este processo de distribuir o conhecimento que acumulamos sempre nos foi constante. Praticamente todos os dias dos últimos 10 anos tratamos sobre o Caminho.

Acredito que deve ser pela forma como tratamos do assunto, dando segurança e informação como gostaríamos de receber. Não nos limitamos a um ou outro ponto sobre o Caminho. Nos conhecendo, verá que nossos canais tratam de uma forma muito abrangente e atualizada. Da saúde á segurança. Da preparação física até a financeira. E sempre, sempre tratando do Caminho de Santiago com o respeito que nos foi ensinado nestes anos todos.



## Índice

O início de tudo	_____	06
Qual Caminho ?	_____	14
Quebrando paradigmas	_____	21
Melhores Épocas	_____	35
O primeiro equipamento	_____	41
Treinamento e Saúde	_____	46
Documentos	_____	54
Checklist de equipamentos	_____	58

# 1 - O início de tudo e mais sobre este material que você tem agora.

Realmente acho que você merece mais informações sérias sobre o Caminho. Este é um livro com muita interação. Para que você aproveite realmente o que trago, vou colocar links e vídeos para que você possa entender realmente o que quero dizer com o que vou dizer. Sempre que existir um QR CODE ou um link, é um complemento importante, ou até mais importante do que o que está colocado aqui. Veja, estamos em uma época de tecnologias que se mesclam. Notei que aprender assim é muito mais produtivo do que simplesmente ler algo. E estamos tratando aqui de um assunto grande. Antes de conhecer nosso conteúdo, você pode dizer que é até complexo, mas estou aqui para descomplicar este processo inicial.

Você está aqui para resolver as dúvidas com alguém mais experiente, mas quero te entregar algumas coisas a mais. Quero que você viva o Caminho de Santiago de uma forma que está sendo esquecido.

Você está programando uma viagem e estou certo de que vou trazer assuntos, questões e explicações que vão aumentar seu Caminho.

É só o começo, você está abrindo uma porta, dando o primeiro passo. Você já está no Caminho a Santiago. Agora é hora de começar a aprender.





Este material é o início. Eu vejo muita gente fazendo o que eu já fiz e não deu muito certo. Ler livros e livros de relatos pessoais, com o intuito de preparação e montagem de um Caminho de Santiago. Isso é complicado. Aprendi nestes 22 anos que cada peregrino é um peregrino. E então tomei uma decisão de buscar sempre falar de forma instrutiva , Sempre tirar da idéia uma regra que funcionou para mim. Muitos peregrinos repetem o que os outros fazem. É normal, mas não é uma coisa muito indicada. Eu tenho trabalhos mais densos sobre o Caminho, para quem realmente busca um conhecimento realmente especializado na preparação, e em uma mentoria que faço com conteúdo digital e sessões de tira dúvidas, eu sempre respondo ás questões mostrando que existem decisões a serem feitas, e mostrando os 2 lados. Isso dá liberdade, você ilumina seu Caminho, abre um leque de informações.

Penso ser muito pouco e até triste, quando alguém sem poder mostrar opções, diz "se você não ficar neste albergue vai se arrepender. "... ou ainda "Se não experimentar isso neste lugar é como se não tivesse passado nesta cidade "

São experiências pessoais de cada um. Busque a partir de agora, sempre ter a serenidade de entender que cada peregrino é um . Cada Caminho é um. Cada pé é um pé. Cada sonho é individual e cada motivo de estar lá é individual.



E incrivelmente, aqui, criamos uma nova regra : De quando você precisar, dentro da responsabilidade, faça do SEU JEITO. O Caminho de Santiago é muito especial para ser um filme pronto.

Dito isso, eu aconselho você a digerir este conteúdo. Ele derrama para outras informações, vídeos, explicações. Você será convidado(a) a participar de nossas palestras que fazemos, vai receber informações de atualizações... e ir formando sua viagem.

Não é hora de comprar passagem, contratar agência (aliás, é um assunto que vale a pena ser conversado e vamos tratar disso mais a frente). É hora de você começar pelo começo. Começar sabendo onde você está, para onde quer ir e como começar a viabilizar isso tudo. Parece muita coisa preparar uma jornada destas. Mas, como no Caminho, é passo a passo.

Um dos grandes aprendizados do Caminho de Santiago é saber parar, saber ir devagar, Saber quando é hora de colocar a ansiedade de lado para poder viver o momento.

E isso é o que você vai começar a ter. Vá com calma, Conhecimento é uma das coisas mais importantes em qualquer área da vida. Você começa agora a aprender.

Seja "ensinável". Abra-se para ver talvez um Caminho que ainda não conhecia. O Caminho de Santiago nesta época de explosão de interesse nos chega de forma muito empacotada. Saiba que é uma das regiões com mais assuntos não respondidos que conhecemos.



O Caminho de Santiago é uma rota muito mais antiga do que você supõe. Você hoje conhece a pontinha do iceberg. Sei que suas preocupações com a tal bota e a passagem tiram você das partes mais importantes nesta fase.

De desvendar e aumentar seu interesse neste assunto. O Caminho de Santiago é uma rota com mais enigmas, mais perguntas ainda e com muitas respostas. Tem de abrir os ouvidos e os olhos.

O norte da Espanha é um catalizador de muita coisa que ocorreu em nosso ocidente.

Você vai reparar que vou falar sobre muita coisa e muito pouco sobre religião. Mas o Caminho de Santiago não é um caminho cristão? Então... acho que tem muita coisa para se descobrir aí.

O Caminho de Santiago e suas localidades são parte de uma rota iniciática muito , mas muito mais antiga do que imaginamos. Pode-se retroceder milhares e milhares de anos e ainda não vamos chegar na raiz dele.

A matriz religiosa hoje dos Caminhos é cristã. Nem sempre foi assim e vamos conversar disso em uma palestra e você vai receber meu convite.. Penso que o assunto pede mais sensibilidade, trazer culturas antigas, entender como isso tudo se mescla no norte da Espanha... tornando o Caminho de Santiago talvez um dos maiores locais de sincretismo ainda desvendáveis! E que delícia estamos vivendo uma época em que a informação está nos ensinando a pensar de novas maneiras!

Como você, eu também tive meus primeiros passos Há mais de 20 anos, ao me deparar com a idéia do Caminho de Santiago, batendo a porta mais uma vez. Eu já havia ouvido falar dele por um amigo em 1995 ... mas era algo tão sem informação que por lá mesmo ficou. Até quando eu cursava o curso de cinema na Ufscar e encontrei com uma colega chamada Karina, com umas botas diferentes, caminhando para a universidade. Comentei sobre as botas, e ela me disse - "Estou treinando para o Caminho de Santiago!" - Pronto.

Eu estava em um momento que algo precisava ocorrer na vida. Pensei ... "mas que coisa interessante... dar uma desaparecida assim, ver coisas novas..." Aí as coisas começam a desenrolar... Queria por que queria ir pra lá. No mesmo ano num assunto que não sei como começou, um amigo me contou que tinha estado lá em 1998. Paulo Heise, fotógrafo. Vai ouvir falar dele em algum encontro. Ele é provavelmente o detentor de um dos maiores acervos de fotos em cromo do Caminho de Santiago Frances. Ainda tento fazer ele colocar este conteúdo para ser exibido.

Foi minha primeira fonte. Eu comprava ele com uma porção e uma cerveja. Sim, era a forma de retribuir a ele pelo tempo que passava me contando o que eu precisava para ir para lá. E me contava do calçado, dos lugares para dormir... Veja, estou falando de uma época de internet discada e o mundo em livros físicos. Me mostrou um guia... e falei... se uma conhecida ta querendo ir, e este amigo foi... então vou nessa também.

E cai no Caminho Francês na primavera de 2001. Fiquei completamente irritado em muitos momentos. Tudo o que eu tinha pensado do que levar, meu calçado, tudo ia dando errado. Neve , uma única roupa de frio... saco de dormir pesado emprestado, foi o que tinha de ser. O Caminho foi uma experiência muito ... digamos... interessante. Eu ligava para o Brasil de DDI com pesetas que desciam como água nos telefones públicos, para dar um alô aos meus pais e contar que tava vivo. Ao mesmo tempo que havia a dureza dos dias, havia um encantamento . Uma liberdade diferente que muitos vivenciam por lá.

O mais marcante dia que até hoje me lembro foi quando cheguei a Santiago. Depois de pensar .. "bom, cheguei. Agora vou descansar desta maluquice toda"... foi ligar para meus pais.

-E aí , gostou, como foi?

-Pai, eu gostei, mas eu nunca mais botos meus pés neste lugar.

Eu estava de ressaca. Ressaca de meus pensamentos, de prestar atenção em mim, de conviver comigo mesmo, de fazer amigos novos , de dormir em locais diferentes, de conhecer coisas novas. Ressaca de beleza e novidades. Você tem de compreender que na época a gente não sabia muito bem o que estava buscando. Então a intensidade emocional do Caminho de Santiago atropelava quem , como eu, com 25 anos , resolveu que ia andar lá pra dar dar uma fugida.

Fui picado pela localidade. Nos últimos 22 anos tornou-se parte da minha vida.

O que mais aprendi nestes anos todos é que não é preciso motivo maior para ir ao Caminho. Que cada um é um , que não podemos envelopar o Caminho de Santiago na religião . Ele é maior que isso.

Passei a me dedicar a estudar este fenômeno e a cada nova pedra levantada, vinha uma nova informação. É realmente interessante como o que existe hoje contado sobre o Caminho de Santiago facilmente e de forma muito rápida bate em uma parede. As explicações e conhecimentos do Caminho extravasam a Europa católica. Ele está católico, mas as origens são muito distantes disso.

Assim, fui passando a respeitar as localidades, estudar, cavar respostas. E antes tudo era bem mais difícil.

Entendi que estar lá é uma experiência muito pessoal, e comecei a ajudar pessoas que queriam estar lá. Mas com um conhecimento mais abrangente. Não questiono a ida de alguém. Eu não incentivo pessoas a fazerem o Caminho. Esta não é a energia correta. Eu recebo pessoas que já estão indo. A decisão é delas, é sua. Eu facilito isso tudo, eu coloco lenha na fogueira. Mas a brasa é de cada um. Informação correta dá segurança. Faz pessoas acelerarem o processo de ida.

Cada um tem um chamado. Eu aprendi que ninguém é arrastado para o Caminho. Ninguém vai sem querer ir. Não se completa o Caminho sem um motivo pessoal. Ou sem uma pequena loucura pessoal. O Caminho é um processo interno travestido de experiências externas.

E é preciso uma agência para ir ao Caminho?

Aí é que precisamos conversar um pouco. Quando buscamos uma forma fechada de ir e voltar de algum lugar , entramos numa coisa que os tempos modernos descobriram. Os serviços de experiências.

É na falta de informação que buscamos uma agência. E é na falta de informação que se esconde o medo. E este medo de estar no Caminho nos faz buscar algo pronto.

Aqui coloco um vídeo sobre como é a segurança no Caminho de Santiago para já acalmar sua mente.

Eu defendo que o Caminho não deve ser feito com agências. Elas te dão os dias, as hospedagens, e até vão empacotar as pessoas que vai conhecer. Complicado. O Caminho é uma experiência maior que isso. Não sei realmente se posso recomendar um serviço fechado , tendo conhecido tanto a estrutura que está la montada.

Uma dica : quanto mais pesquisar vai ver que você pode fazer o Caminho de forma independente. Isso não é solidão ou maluquice. É o que 98% das pessoas fazem . E agora algumas agências empacotam as experiências e querem te provar que vai ser uma experiência real.

Sinto dizer, você vai perder muito da essência do Caminho se optar por isso. Venha aprender mais, participar de grupos e vai descobrir que pode e deve empreender isso de forma mais livre . E isso vai ser muito mais barato!

## 2 - Qual Caminho ?

Que isso te desperte a se abrir aos assuntos que ainda não conhecia. Vamos destrinchar um pouco as coisas.

Se o Caminho de Santiago tem a ver com auto-conhecimento, penso que ele gostaria de ser conhecido também.

Vamos entrar aqui no contexto da formação moderna, os últimos 1000 anos nos contados sobre o fenômeno Caminho de Santiago

Vamos entrar num assunto que move paixões, assim, vamos com calma e pense numa coisa : estou aqui para colocar luz em decisões suas. Provavelmente você pode já começar a ler este livro com esta resposta pronta: Já sei que Caminho quero fazer! Quero conversar sobre isso e vamos precisar viajar no tempo. Aliás, vamos viajar no tempo algumas vezes para que você possa compreender e curtir mais ainda assuntos importantes nesta sua jornada!

Para quem a rotina de lidar os Caminhos de Santiago é como a nossa, não é novidade que existe uma disputa por peregrinos. Os competidores mais fortes hoje são o Caminho Francês e o Caminho Português

Existem várias rotas a Santiago do Compostela. Vários Caminhos de Santiago. E estou quase certo que ano que vem alguma outra rota começa a parecer. Ainda que em um país diferente. Já pensou em um Caminho de Santiago na Austrália? Parece esquisito ... mas algo me diz que estes movimentos já ocorrem , e já se perguntou o porque disso? Podemos pensar em um mundo moderno , promoção de assunto, explosão de interesse. E em um Caminho de Santiago no Paraguay? Sim... é possível. e... Tchann! Existe uma rota , ou tal etapa do Caminho de Santiago no Brasil.

Mais pontualmente na ilha de Florianópolis. O questão disso é confundir como uma ação pontual para promover o Caminho com o próprio Caminho de Santiago . Opiniões diversas surgem com isso. Quero mostrar assim que os motivos de Caminhos de Santiago se proliferarem tem mais a ver com uma atuação humana e um mercado, do que com propriamente o que é a rota jacobea em suas origens, em diversas matrizes religiosas ou digamos místicas.Místico pode ser até uma forma que nos falam de tudo que não é reconhecido dentro de uma religião dominante. O que pode estar se perdendo nisso tudo?



Repare que interessante : no Brasil dezenas de caminhos surgem. Derivados de experiências tidas no Caminho de Santiago Francês. Todos repetem costumes, certos rituais, são designados como preparatórios ou caminhos de peregrinação completos , de auto conhecimento, de devoção. Quase todos derivam do Caminho de Santiago. A formatação nova deles. Todos beberam daquela fonte. Inclusive os Caminhos a Santiago derivam de uma mesma fonte, do Caminho Francês. O pai dos Caminhos de Santiago.

Não podemos nos esquecer que existem rotas originais no Brasil. Caminhos antiquíssimos, e hoje vemos que , apesar de terem nascimento próprio, e estou chegando aos povos originários, surgem já estruturas que são derivadas do... Caminho Frances.

*“Só é peregrino quem vai ou volta da casa do apóstolo Santiago “ - Dante Alighieri 1265 - 1321.*

Dito isso, vamos voltar para a Espanha. Os Caminhos hoje listados mais conhecidos são : Caminho Frances, Caminho Português, Caminho do Norte, Caminho Inglês , Via de la Plata, e Caminho Primitivo. Todos são rotas a Santiago.

Há anos, tínhamos o Caminho Francês e o Aragonês no norte da Espanha, como as principais referencias e única demarcação histórica de ida a Compostela. Eles se juntam em Puente de la Reina e assim tornam-se um só Caminho. Isso é o que conhecíamos. Ele tem uma importância maior na verdade.

De alguns anos para cá, existe um grande aumento no fluxo de peregrinos por variantes de rotas a Compostela. Por exemplo, como escrevi antes, pelo chamado Caminho Português, mais especificamente saindo da cidade do Porto, e dividindo-se em 2 rotas, o central e o da costa, e ainda dividindo-se em variantes internas. Uma rota a Santiago, uma forma de se caminhar a Santiago. E assim cada ano uma variante pode aparecer. E cada cidade quer ter peregrinos passando, e vira uma grande ação de na verdade, receber ... pessoas. Peregrinos e turistas de aventura, de caminhada. Mesma coisa no Brasil. Cada caminho criado, quer frequentadores. Percebe?

Há quem defenda que o Caminho Português é o Caminho por onde pisou o apóstolo. Veja... pela lenda isso até encaixa. mas encaixa de uma forma muito simplória. Santiago pregar na região da galícia não trouxe nada além de especulação de por onde andou. Meio promocional. O problema é que mesmo os portugueses não conseguiram fechar este assunto.

Parece algo como São Pedro de Rates. Existe o assunto, mas quando vai pesquisar, oficialmente é descartado. Ficam as lendas.

Eu entendo que quando coloca-se a idéia Caminho de Santiago você não percebe o que veio por trás, antes, história, motivos. E aqui começa uma primeira decisão que gostaria que você deixasse mais clara em sua mente nesta ida.

A maioria das pessoas que decide ir para o Caminho Português , e é uma maioria bem grande mesmo... estou falando de perto de 90%... para mais, decide ir ao Caminho Português por ser mais curto. “Tenho tempo para este, para o Caminho Frances, não”. Agora vamos entender isso.

A caixinha do tempo. A caixinha de nossas férias conseguiu ser empacotada nesta decisão. Agências vendem “O caminho em 12 dias! “ Veja, eu não estou falando contra um Caminho. Estou falando sobre a forma de decidir sobre ele, e se você pensa que o Caminho Português é curto... Não te avisaram uma coisa : você na realidade não está fazendo o que pensa. Nesta batalha turística, você pensou no Porto. Mas ele pode sair de Lisboa...ou até do Algarve. Sim, pode ser extremamente longo, e é o que Portugal em sua cruzada turística ainda tende a fazer . Atração de pessoas , peregrinos e turistas. Encaixou como uma luva . Quase sempre que pergunto porque o Caminho Português, a resposta é sempre a mesma. Meu tempo é curto.Espanha e Portugal disputam nós peregrinos. A Espanha ganha sempre , pois vamos chegar em Santiago ...rs.

Hospitaleiros tradicionais e estudiosos tratam o Caminho Francês como uma rota originária. São fatos que não conseguem ser contestados. O Caminho de Santiago é uma entidade própria.

Qualquer Caminho sai de qualquer cidades literalmente. Claro, tem as regrinhas de receber a Compostela nos últimos 100km a pé... ou 200 em Bike. Mas não existe um Caminho completo neste assunto que entrei. Que liberdade né.

Se você gosta muito da cultura portuguesa e quer vivenciar alguns dias lá, ótimo e é sim uma grande e magnífica decisão ! Lembre-se que metade do Caminho Português é na Espanha, se está saindo do Porto. Se vai fazer o Caminho Central , está em uma rota mais tradicional. Se está indo ao Caminho da Costa, está em uma rota nova, que é muito questionada por ser um senderismo , um trekking que leva peregrinos a Compostela, mas não é tradicionalmente uma rota a Santiago histórica. Quando eu fiz o Caminho Português, de 23 peregrinos que saímos do porto, 22 viraram ao Caminho da Costa. Somente eu segui para o Central, dito tradicional. Assim, eu penso que se fizerem um Caminho novo , mas por algum lugar que atraia o prazer de caminhada, visual, estrutura, ele nos ganha.

Falo isso somente para que você entenda que o tempo limitante não é o fator para um ou outro Caminho. E te libertar exatamente deste assunto. Pois há que saber que existe um Caminho mais tradicional sim. Com coisas além da história moderna. Se pudesse dar de coração uma dica , seria para escolher com consciência. Não por tempo. Ensino peregrinos que tem menos tempo a estarem em qualquer Caminho.

Curiosidade...

Se conheceu a lenda do galo de Barcelos, do século XVI \_ 2 séculos antes em Santo Domingo de la Calzada na Espanha, um galo cantou pelos mesmos motivos. Só comentei isso para aclarar que o que lemos hoje dentro de uma bolha de informação ,antigamente nem se questionava. Hoje, já pensamos ... "Hum... Como pode isso? " Para levantar uma pulga. Eu realmente não estudei estes eventos mas estou quase certo de que , a não ser por um milagre em cima de milagre, um dos galos nasceu do outro. E porque o de Barcelos é mais conhecido? O galo de Barcelos sai do galinheiro dele nos anos 70.. Coisas de Salazar.



Quanto tempo de Caminho?

O Caminho não é um trajeto fechado. Isso é coisa que colocam para a gente. E simplesmente encaixa-se perfeitamente no nosso modo de organizar.

Como disse, O Caminho Português a partir do Porto não é um Caminho completo, e mesmo o Francês desde Saint Jean , não é um Caminho completo se pensar que existem cidades antes de Saint Jean. . Ele é bem demarcado nestas duas situações. Estamos falando da estrutura que temos hoje. Em pouco tempo, virou tradição parece que talhada em pedra!

Assim, você pode sair de dezenas de cidades do Caminho Frances, e o mesmo pode-se fazer do Porto. E ainda, o Caminho já sai de Lisboa no Caminho Português.

Mais pessoas fazem os últimos 100 km do Caminho Francês do que o Caminho Portugues . Os 100 Km são uma criação nova. E cai novamente como uma luva. No mundo moderno precisamos receber uma formatação. Nós seres humanos modernos não somos tão aventureiros assim. Ao menos mentalmente precisamos de um formato de organização.

Claro, todo Caminho e caminhar nos traz as experiências que buscamos. Mas não decida seu Caminho sem saber que ele na verdade não tem um começo. Você pode sair de várias cidades mesmo no Caminho Frances , e ter seus 10, 12, 15, 20 dias de Caminho.

### 3 - Algumas sérias curiosidades e sincronias que fazem parte do mundo hoje.

Vou compreender que ou mito, ou a lenda católica de como a história é contada sobre o apóstolo, você já leu, já ouviu, já viu pintada, desenhada... Não é preciso contar tudo de novo.

O Caminho Francês. Sem brigar comigo, entenda que ele já foi descrito como o Real Caminho de Santiago. Era ele. Mesmo depois de outros aparecendo, ele é o começo de tudo.

Este assunto nos leva às origens da região do norte da Espanha então. E Algo existe no Caminho de Santiago Frances, e se sua idéia for o tempo, abra-se para o que pode ser o Caminho de Santiago. Todos levam a Santiago. Mas não tem o peso histórico de milênios de pré-cristianismo.

E temos de lembrar que TODA a historia que conhecemos foi documentada mais de 200 ou 300 anos após os fatos que revelam. Isso sobre a descoberta do túmulo do apóstolo. Como o Calixtino de Salamanca, com os sonhos de Carlos Magno. Contam uma historia passada longe da época do registro . Não era bem jornalismo imediato. Registre a batalha pelo que ocorreu muito tempo depois! Isso era regra na humanidade.

Tudo o que é Caminho de Santiago nasce de uma forma bem possivelmente fictícia com o sonho de Carlos Magno. Já nasceu cansado de batalhar com os mouros que ocupavam a península. Carlos Magno coincidentemente sonha com o apóstolo e o resto é o que conhecemos. Tudo o que é tido como verdade escrita pela igreja. Tudo vem depois, como todo o desdobramento. Claro.

Preciso contar para você que o Caminho Frances, no paralelo 42 é uma localidade diferente. Ele é um Caminho. Leva a Compostela, mas as origens dele são milenares. Existe uma dor e uma luz ao ler os fatos em sequencia que vou colocar aqui , que vão trazer - e eu gostaria que sim - uma vontade de entender mais sobre esta rota milenar.

Tenho respostas? Não. Mas muitas perguntas e observações.

As vezes penso que possivelmente somos atraídos pelo Caminho, acredito que temos uma passividade quando somos atraídos pela força deste local que serpenteia o norte da Espanha. Não somos exclusivos. Isso é milenar. O Caminho de Santiago está HOJE dentro da matriz religiosa cristã. Ele é antecessor a isso.

O Caminho escolhe o peregrino. O Caminho puxa o peregrino. O Caminho nos traz a uma experiência que , depois de tantos anos lidando com peregrinos, motivos, estórias, depoimentos de como decidiram ir ao Caminho, me leva a crer que quando pensamos escolher, na verdade fomos escolhidos.



Os fatos nos levam a mais informações para fora dos muros da igreja do que para dentro. É um assunto delicado, e digno de um encontro em uma live para levantar muitas questões com calma.

Muito se pesquisa hoje sobre esta região. Se você ouviu falar do Caminho de Santiago, é devido ao Caminho Frances. É devido a exatamente uma rota. O comportamento de uma região.

Não preciso passar aqui pelos fatores que se desencadeiam dentro da península envolvendo o Caminho de Santiago. Quem estuda percebe que este fenômeno é algo supra religioso . A região do Caminho de Santiago sempre foi um catalizador.

O ocidente foi transformado pelo desenrolar de coisas muito intimas do Caminho de Santiago. Um fato que não se colocou muita luz até hoje é que o Brasil é um dos resultados deste desenrolar. Interessante ne? Quando a igreja cristã declara o fim da ordem dos templários, eles não desaparecem... eles se mudam... para um pequeno país que torna-se uma das maiores esquadras navais do mundo. Ora pois!

Movimento do Caminho. Os templários foram assunto proibido por muito tempo. A igreja fez como hoje ...um cancelamento. Fim. Apaguem tudo. Queimem tudo.

Os templários tinha um motivo diverso e muito interno para estarem no Caminho de Santiago. E construíram os seus locais sacros no Caminho Frances.

Vamos ao fato histórico. Vamos voltar no tempo, Abadia de Cluny. Onde é organizado e digamos , editado, o Codex Calixtinus. Talvez um dos livros mais interessantes do mundo . Poucos conhecem. Livro francês. Não é bem correto dizer que é autoria Papa Calisto II , mas sim que foi assinado como autoridade por ele. Este livro é uma publicação muito particular. Um movimento de congruências combinadas ou não cristalizam e datam o início de uma grande movimentação na Europa, o Caminho de Santiago. O Códice é um precursor histórico renascentista.

“A Europa se construiu caminhando a Compostela“  
Johann Wolfgang Von Goethe 1749-1832

A primeira cruzada é estruturada na Abadia de Cluny. Entre o século 10 e 12, a Abadia de Cluny se torna o centro de um império monástico europeu, na qual a autoridade se estenderá em mais de 1100 conventos e mais de 10 000 monges.

Na primeira cruzada, participa Hugo de Payens. Fundador da ordem da ordem do templo . Com seus 9 cavaleiros. Número que acredita-se ser arquetípico e não propriamente 9 pessoas. Guarde o número 9 com você. Voltaremos a ele.

A ordem dos Templários nasce dentro de Cluny. O Codex Calixtinus é escrito dentro de Cluny. O Caminho de Santiago Frances tem sua delimitação geográfica, temporal e documental a partir destas ordens . Mas já é sabido que a ordem dos templários teve motivações muito pessoais para estar no Caminho de Santiago. Quais?

Alguma motivação levou a ordem a construir monumentos para rituais próprios dentro do Caminho de Santiago. Cuidar de peregrinos não estava propriamente no interesse desta ordem aparentemente nesta região. Isso se forma depois.

Estar na rota a Santiago de Compostela talvez trouxesse alguns afazeres com proximidade ao assunto, ou estar sob as ordens do papa também.

O que os templários buscavam no Caminho de Santiago? Sabia que no Caminho de Santiago existem 2 fortíssimas referências da presença do Santo Graal, a relíquia mais falada dos Templários?

Um cálice ou um conhecimento, ou seja lá o que for, apontam para o Caminho Aragonês no antigo mosteiro San Juan de la Peña e no Caminho Francês já em León. Veja, estou falando de documentos, história neste caso documentada. Pesquise!

É sabida que a cultura e influência trazidas pelos templários tem muita coisa vinda do Egito e oriente médio. Vou deixar textos para você visitar em nosso site, que complementam um pouco disso. Os templários, como vai ver, rezavam uma missa muito própria, se é que me entende.

Na página seguinte, 2 links para ilustrar um pouco mais do que estamos tratando.



Vídeo : Eunate , uma dos enigmas Templários do Caminho de Santiago. Link pelo QR CODE ou [acesse também clicando aqui](#)

Texto adicional sobre Vilalcazar de Sirga e as mensagens dos Templários. Link no QR CODE ou [acesse também clicando aqui](#)



Estes dois links são complementares aos assuntos que estamos tratando. Não deixe de clicar ou escanear para ganhar mais conhecimento no assunto. Como disse, vamos usar de materiais nossos externos que vão colocar uma lente de aumento no Caminho de Santiago!

Bem, voltando mais nos templários e na igreja. Os romanos estiveram pelo que é hoje o Caminho de Santiago Frances , em peso. Trouxeram , além da urbanização , o monoteísmo , mas antes, seus altares politeístas. Você sabe que Roma não nasceu cristã.

A Cruz de Ferro no Caminho Frances foi um altar a Mercúrio , que é Hermes na mitologia grega, que era filho de Júpiter e Bona Dea. Ele era o deus dos viajantes e do comércio, sendo também, a personificação da inteligência. Os romanos são o sincretismo religioso dos gregos. E antes disso tudo, a região é uma região celta. As localidades celtas sagradas já estavam lá. A Cruz de Ferro é uma localidade sagrada celta. Um portal de energia reduzido a uma cruz. Não tiro a importância da cruz. Mas que ritual repetimos como o da pedra, cristianizado? O ritual da Cruz de Ferro é milenar.

Você sabia que o homem mais antigo da Europa está no meio do Caminho Frances? Não está no sul da Espanha. Não está na Alemanha. Está em Atapuerca. Próximo a Burgos. 1.4 milhões de anos. O que nesta região tanto atrai ? O Caminho de Santiago enquanto uma espécie de campo de atração é hoje mais importante que a cidade de Santiago de Compostela.

O sítio arqueológico de Atapuerca e a descoberta do homem mais antigo da Europa. Leia o QR CODE ou [acesse clicando aqui](#)



Pergunte a uma pessoa se ela já foi a Santiago de Compostela. Se ela conheceu a cidade, ela vai sempre responder “Conheço, mas não o Caminho”.

As pessoas estão decidindo fazer o Caminho de Santiago . A humanidade está caminhando por campos sagrados do planeta. Não de uma ou outra matriz religiosa.

Bastasse visitar uma relíquia, o fariam como Roma. Alguém te fala que foi andando a Roma ou a Jerusalém? E Meca, alguém caminha a Meca?

As pessoas visitam locais sagrados. As pessoas vão em devoção .Mas por alguma razão, o Caminho é uma entidade mais importante que a própria cidade de Santiago de Compostela. Isso é inegável . O Caminho criou a cidade? É uma pergunta interessante. Eu penso que se a matriz religiosa mudar em mil anos... o caminho que atrai pessoas estará lá. Com qual nome? Não é possível imaginar, claro.

O homem já ia a Finisterre. Lá existia um altar ao sol. Arasolis. Temos de entender que a igreja recontou a estória toda . Isso falo com respeito. É uma ação ocidental. Apagar culturas que antecedem . Como espero que você tenha visto os links acima de material adicionais, compreendeu a amplitude disso.

E onde chego com isso? É o peso histórico e energético que a latitude do Caminho Frances carrega .

E se você ao ouvir a palavra Caminho de Santiago ligou-se a um dos Caminhos que não o Francês, eu sugiro que estude sobre suas intenções e expectativas. Eu sei, o assunto parece meio denso e com muita informação, mas é a única forma de abrir esta porta. As pessoas estão indo para um dos pontos , ou fluxos energéticos da terra. Mas acreditam estar indo visitar ou venerar as relíquias do apóstolo. Tem muita coisa neste processo todo. Pense em estudar mais as rotas. Não vá fazer kilometros somente

Eu respondo muitas coisas sobre técnica, albergues, equipamentos. Mas nem de longe são assuntos tão importantes quanto este. O Caminho de Santiago é uma rota iniciática. Não de agora.

Símbolos espalhados...

O Caminho de Santiago Francês é repleto de referencias á OCA. Ou , ganso. Ave sagrada no Egito. Patas de oca. Vilas francas. Vilas seguras aos francos. A quem vem de antes dos Pirineus. A cultura base do Caminho de Santiago , o peso histórico está no Caminho Frances. Dentro da latitude dele. As localidades sacras aos Templários eram pontos celtas reutilizados? Os templários tinham seu culto a Isis. Vilalcazar de Sirga nos conta isso nas pedras. Os templários escolheram Eunate como ponto energético , telúrico... não por coincidência. Os romanos já tinham o Caminho a Finisterre ha 2 mil anos.



O Caminho de Santiago tem muita referência aos oceanos. Na lenda contada, o corpo do apóstolo é transportado de uma maneira temporalmente questionável para a península. Quem encontra o túmulo do apóstolo é um pastor de nome Pelayo. A etimologia de Pelayo é o marítimo, o que vem do mar. A concha símbolo do Caminho de Santiago. Símbolo que vem dos gregos, trazido pelos romanos em sincretismo.

Os deuses de praticamente todas as matrizes religiosas vem do céu e do mar.

A localidade da cidade de Santiago de Compostela poderia ser um local sagrado mesmo antes do túmulo de Santiago? Muito provavelmente sim. Pois o movimento da igreja de sobrepor locais sagrados nos dá esta linha como muito plausível. Compostela. Campos de Estrelas. Estrelas. Importantes. Druidas. Sacerdotes.

Se você se lembra de Compostela como Campus-Stelae, tem mais coisas nisso tudo se buscar a história toda. Pode haver um outro viés. Igual, mas diferente... que também indica como origem do nome compositum tellus (plural: composita tella, "terras bem ajeitadas" ou "terras belas"), que pode ser um eufemismo para cemitério.

Ou seja, hoje temos em Compostela a possibilidade de se relacionar com o sepulcro de Santiago contando com muitos argumentos emotivos ou baseados na tradição nova. Sim, mil anos nisso é pouco tempo. É a nova história.

De forma mais séria , há estudos que tiram completamente o apóstolo da localidade. Questionam a veracidade das relíquias. As vozes de Prisciliano de Avila ( procure sobre isso!) começam a aparecer nos simpósios, nos estudos, nas palestras pelo mundo ... Pesquisadores trazem este nome. O primeiro cristão calado pela igreja por heresia. Apagado, cancelado. Abrem-se estudos extremamente densos e minuciosos que ganham mais luz.

O primeiro papa a visitar a cidade de Santiago foi João Paulo II. Veja : levou praticamente 1000 anos para um papa ir a Santiago de Compostela. Porque? Seria o distanciamento visceral entre a igreja e os templários ou Cluny? Pergunta que pode até ter uma resposta oficial... mas nada nos grita mais alto que 1000 anos de papas não indo visitar um local dito tão importante.

Veja que interessante. Isso tira a importância de alguma coisa? De forma nenhuma. Isso mostra o tamanho disso tudo. O quão sagrado aquele solo se mostra. A rota a Santiago de Compostela, todas as suas localidades sacras aumentam seu tamanho.

Dividem as responsabilidades junto com a catedral. Hoje diz-se "Mais Caminho, menos Compostela" O Caminho de Santiago está começando a falar. O mundo da informação chegou. Não há como impedir . O que podemos dizer é que, seja qual voz a falar, o Caminho de Santiago vai seguir atraindo, vai seguir cumprindo seu papel.

Isso tudo , amigo peregrino, amiga peregrina, nasce com o Caminho Francês. Então, se for por tempo, calcule os dias, e pense se sua decisão de ir a um ou outro Caminho é somente pela data. O Caminho atrai.

Depois de tantos anos conversando com literalmente milhares de peregrinos , e mesmo não sendo místico , devo admitir que existe uma força. Existe uma atração. Você está indo compartilhar sua energia com aquela região. E trará muita coisa de volta. Abra os olhos para o que não consegue ver. Ouça mais. Sinta mais.

Mais símbolos soltos pelo Caminho...



[Documentário  
curto em espanhol  
sobre o jogo da  
Oca. ESCANEIE O  
QR CODE OU  
CLIQUE AQUI](#)



Atenção ao vídeo acima. Sem ele a parte a seguir não fará sentido a não ser que já saiba do que estou falando. Não pule ele.

Falei para você lembrar do número 9. Número arquetípico templário. No jogo da oca, as casas de salvação. Oca, conhecimento que sai do Egito ..Os gansos salvam Roma no ano 390 - o Capitólio tinha uma criação de gansos, animais considerados sagrados... A construção da Catedral de Santiago tem o número 9 como base. Número importante.

O número 9, relacionado ao arcano, simboliza a sabedoria, a reflexão, a solidão, o egocentrismo e também o “caminho de fora para dentro”. Número 9, o Ermitão. O solitário, o peregrino. 9 cavaleiros fundam a ordem do templo. O que isso tudo se junta ao Caminho de Santiago? Esta resposta ainda não temos, mas o fato hoje, é que se junta. O porque disso tudo ... é algo ainda que está nos chegando.

Apesar de controverso como data, o Jogo da Oca que falo acima é um jogo de tabuleiro de tradição oral, perdeu-se muito dele. Este jogo se sobrepõe em cidades do Caminho de Santiago, levando por toda a rota. Existem pessoas que lêem o jogo da oca e o trazem como um formato de oráculo, eu pessoalmente não encontro material e fatos para a reconstrução dele. O que é sabido é que, em formato de espiral ele leva com dados a um percurso até a última casa, a 63 (6 +3?). Este jogo possivelmente poderia ser uma espécie de mapa. Ou código local para levar informações, ou mesmo sim um oráculo, um jogo iniciático como gostam de dizer. O interessante é que ele leva pelas pontes e cidades no norte da Espanha. Interessantemente uma das leituras do jogo da oca, considera Finisterre a casa 63. O Jogo templário não leva à catedral, mas sim a Finisterre?

Ah.. é dito que Santiago tinha 9 discípulos. Interessante não?

Sabia que Julio Verne já escreveu um livro com referências ao Jogo da Oca?

Todos estes símbolos que mesclam tantas culturas foram um dia decididamente apagados , com data e assinatura. O Caminho ,claro ,é muito mais antigo que esta era de Cluny e os Templários. Mas penso ser uma forma de trazer a você com assuntos mais modernos ( ou nem tanto, voltando 800,900 anos ) que compreenda que independente de quem passou por lá, ainda que mais recentemente, a historia oficial já não fala de nenhum deles.

O apóstolo decaptado veio em um barco , soprado por anjos, e depois encontraram os restos la e numa inspeção medieval decidiu-se que era Santiago. Estória contada , estória repetida. E se nestes mil anos últimos já foram atropelados tantos assuntos, o que mais foi apagado ou esquecido nestes milhares de anos que o ser humano frequentava esta região?

É para lá que você está indo. Sua experiência pessoal aumenta muito ao saber que independente de qualquer coisa, é um solo sagrado. Para culturas e povos milenares. Busque de forma independente os termos, símbolos, assuntos. Vou colocar aqui abaixo um link com palestras de alto nível sobre Caminho de Santiago. Estão em espanhol, São palestras da Fundación Juan March.



[CLIQUE PARA ACESSAR](#)



[CLIQUE PARA ACESSAR](#)

## 4 - Melhores épocas

Atenção a este tópico, Coloquei 3 links de videoaulas que explanam muito bem! não perca!

Uma das grandes escolhas e assunto dos grupos que temos online é realmente qual a melhor época para se ir!

Bom, temos 4 estações que até então costumam ter características bem particulares, e uma importante decisão é pensar... quando você quer ir? Que clima gosta mais? Sempre aconselho , para quem puder, evitar os extremos. Extremo calor do verão, extremo frio do inverno. Uma coisa que pouca gente sabe e você vai descobrir agora , é sobre o comportamento das estações. Observando o Caminho nestes anos , tem uma coisa que por vezes não se leva em conta : A primavera pode não ser primavera, o verão pode não ser verão e assim por diante.

Não é difícil de explicar se você captar a coisa . Praticamente o primeiro terço de uma estação traz mais da anterior do que da próxima.

O começo da primavera tem aspectos de inverno mais do que primavera. O início de outono se parece mais com o verão. O fim do verão, agosto o por exemplo, costuma ser época mais quente para o Caminho.

Mas vamos levar em conta que fenômenos climáticos atípicos estão muito mais comuns do que nos idos anos 1990 ou 2000. Ainda assim, basicamente, as estações tem comportamentos ainda parecidos de como sempre foram. As mudanças climáticas estão presentes mas ainda não bagunçaram totalmente a coisa toda.

Leve em conta a duração da viagem e a experiência correta de anos ao colher informações.

O que resta a você , e penso ser inegociável, é estar ciente de que o clima dá reviravoltas. E ter seu enxoval de peregrino para as variações. Claro que o inverno e o verão tem climas mais característicos, mas entre estações, o ideal é você ter os itens peregrinos para passar sem desconforto por isso.

Não há economia em não levar uma capa de chuva poncho. Não faz sentido e nunca fez para nenhum peregrino ou peregrina não ter uma. E aí chega uma pessoa que você conhece e fez o Caminho, e te diz :

"Vá em tal mês, não chove. Nem leve capa."

"Não leve saco de dormir... eu nao usei! "

Você precisa compreender em que condições cada pessoa passou o Caminho. E estas 2 dicas acima são das coisas que tem gene que cai, e depois reclama. Entenda, são 22 anos que estamos neste ambiente peregrino.

E o que é a tal temporada ?

O termo é muito usado pelos hospitaleiros do Caminho na Europa. É em teoria e época que vai de meados de abril a outubro de cada ano. Quando o fluxo de peregrinos é maior. Na baixa temporada o Caminho segue , mas em geral albergues privados podem dar uma pausa no funcionamento. Não se preocupe. Nem se alarme. Isso não causa nada. É um excedente que sem público, faz uma pausa até o início da temporada seguinte. Sobrevivência econômica!

Nós brasileiros somos poucos no Caminho. Representamos perto de 2% de todo o movimento de peregrinos. Então, vamos pensar no europeu, que vai realmente em massa para o Caminho. O que o europeu tem? Inverno longo. Um inverno que entristece, que deprime, que leva todo mundo pra dentro de casa. O que é o fenômeno de felicidade ? A primavera! Nós nos impressionamos quando ao sol de 15 graus eles já estão de sunga em algum parque. Esta ansiedade é transportada para o Caminho de Santiago.

E falo da temporada de Caminho De Santiago acima por se tratar de uma época onde a maioria resolve ir ao Caminho. Saiba que o Caminho de Santiago nunca fecha, ou para. Ele pode ter épocas mais quietas, mas sempre tem peregrinos por lá. Sempre.



E na temporada temos 2 datas que hoje você deve ter atenção. São o que chamamos de datas críticas. Como falei acima, o europeu desembarca no Caminho no início da primavera. Ficou meio que instituído - e isso não foi nada oficial - que os peregrinos lotam partes dos Caminhos na primeira quinzena de maio. Isso ocorre também na primeira quinzena de setembro. É como se fossem épocas onde o clima ajudaria... início da primavera e depois, o início do outono.

Você deve ter cuidado se escolhe estas datas. No Caminho português a partir do Porto, você tem a cidade com muitas vagas de hospedagem, mas leve em conta que albergues de peregrinos podem lotar mais que em outras épocas.

O grande problema é Saint Jean Pied de Port. A cidade é pequena, assim, ela enche fácil. Ela lota. Temos um vídeo aqui para ilustrar como é a primeira quinzena de maio em Saint Jean. É uma onda que tende a desfazer a partir de Pamplona, mas leve em conta que vai disputar vagas de albergues. Em Saint Jean propriamente, é uma aposta muito alta chegar lá e encontrar vagas para dormir se não tiver reserva. Não vale o risco. Sempre recebemos mensagens de peregrinos dizendo: não encontro vagas em Saint Jean, nem Roncesvalles nem em Zubiri. Nenhuma novidade. Avisamos e avisamos, aí vai da escolha de cada um. Se eu puder dar uma dica, passe para abril para ter menos correria. Ou postergue um pouco.

Nada é certo no Caminho, mas é bem provável que isso siga se repetindo nos próximos anos.

Vai ter de lidar com reservas antecipadas.



Já quero deixar respondida pergunta que muitos peregrinos fazem : quando chove?

Todos querem ir em uma época sem chuvas. A resposta é que esta resposta não existe. Durante a temporada de Caminho de Santiago, que teoricamente ai de abril a novembro, não temos um calendário de chuvas para indicar uma melhor ou pior época. Quem afirmar algo está falando de uma experiência própria de uma viagem .

E ainda : é uma viagem de deslocamento. Gosto de brincar com os peregrinos que converso , dos desenhos da turma do Pica-Pau (Walter Lantz Studio) onde tinha um nativo americano com uma nuvem na cabeça sempre chovendo nele mesmo.

Se você andar com a chuva de acompanhando , é muita sorte. Ou azar. Você troca de cidades todos os dias. E se a chuva te acompanhar nisso é uma sincronicidade de eventos bem incomum. Então, saiba que é comum pegar alguns dias de chuva, e também é comum não pegar chuva alguma!

Sua tarefa é ter uma capa de chuva para quando precisar. E é tudo o que eu levaria em conta. Falar sobre chuva depois de dito isso é futurologia pura.

Vamos então a 3 vídeos que vão ajudar você a compreender mais sobre o clima no Caminho. Comece pelo primeiro, é curtinho e já abre sua mente e aqui conto também sobre as épocas críticas - tenha cuidado e consciência nestas escolhas.

Vídeo curto  
para saber mais  
sobre escolher  
a época... CLIQUE  
AQUI



Estações no Caminho  
de Santiago.  
Características de  
cada uma e cuidados.  
CLIQUE AQUI PARA  
VER

O Caminho de Outono  
Características dos  
meses. CLIQUE AQUI



## 5 - O primeiro equipamento

Vou conversar com você aqui sobre o que precisa ver primeiro. Tem muita coisa que você pode escolher diferente, que muda de época para época e para que você tenha uma visão geral, coloquei um check-list nas últimas páginas. Ele deriva de nosso check-list digital, que os participantes da mentoria online ou associados tem como cortesia nossa.

A primeira coisa realmente importante que você não pode deixar de ver com bastante antecedência é seu calçado. Repare que não falei bota, nem tênis nem papete. Apesar de existir um certo vício de se falar "a bota para o Caminho de Santiago", tenho de ser direto e reto : Não é preciso. O que manda no Caminho é o que serve para você. Seu corpo, meu corpo.O corpo e os pés dos peregrinos são diferentes. Comportam-se de forma diferente. Nenhuma novidade nisso , mas como isso dá problema!

O primeiro grande erro é ser refém de uma marca. Ou de uma compra. "- Ah, ja comprei esta e ela tem de servir." Vejo isso ocorrer muito. E não vou achar nunca que esta informação é válida, pois eu mesmo já tive enormes problemas quando quase não cheguei a Santiago 22 anos atrás. Comprei um bom tênis de trilha. Mas ele não serviu para mim. Tive uma tendinite que me fez sofrer muito! Foi completamente desnecessário. Mas foi um aprendizado. Não foi imaturidade pois na época não tínhamos informação como você está tendo agora. Então, aproveite este conhecimento.

O calçado vai com você todos os dias. E gosto de fazer uma brincadeira com o casamento. Se você não se dá muito com a pessoa, é certo que terá problemas. Se você está com a pessoa que julga ser perfeita para você, é certo que terá sempre algum atrito. É o que conhecemos da vida. O que vemos. Assim, pense em seu calçado um pouco desta forma.

Você foi na loja, experimentou o calçado. Mas ao caminhar na loja não é bem o conforto que quer. Ou está apertado, ou pisa muito duro no chão. Levante a antena. Já começou errado. Se seus pés adorarem o calçado, é quando vamos para a segunda fase. O namoro. Não dá pra casar sem namorar. É bem arriscado.

Namorar com sua bota ou seu tênis ou sua papete é apresentar ela a você. Prazer pés e corpo, este é nosso calçado. Prazer calçado, este é meu corpo. Vamos ver como nos damos no dia a dia?

Nenhum vendedor pode te falar que uma bota desconfortável vai melhorar. Poder pode, ele quer vender. É uma aposta ao desconhecido. Eu trato disso faz muito tempo. Não vejo motivos para arriscar e acreditar nisso.

Amaciar o calçado é perceber como ele vai no seu corpo. E isso a gente faz andando. E começando aos poucos. Não compre seu calçado e saia fazendo quilômetros e grandes distâncias. Vai se machucar. Comece aos poucos.

Perceba que estou falando em conviver com o calçado. No geral não estamos acostumados com calçados novos para caminhar. Os milímetros da sola são desconhecidos pra vc. Você não tem prática em pisar com ela e provo isso te contando uma coisa que você conhece bem. O dedinho do pé que bate nas quinas. Olha só:

Imagine que eu coloque no seu pé um sexto dedo. Pequeno, na lateral. Não da nada. É só um adicional no seu pé. O que ele poderia fazer? Eu juro por tudo que você vai bater ele em todas as quinas de sua casa até seu corpo entender a nova dimensão do seu pé. E passar para o automático. duvida?

Isso é um calçado novo. A não ser que você já tenha um calçado que adora, que te resolve, o novo calçado precisa ser conhecido. Meio centímetro de sola são aquele novo dedinho. Mas faz algo diferente. É a pedrinha ou o buraco de 2 cm de fundura , que você tira de letra, que pode te pegar. Você não conhece a dimensão e o pisar deste novo equipamento. Se você dirige, quando pega um carro novo, não fica confuso em alguns botões e posições? Então! Acostumar. Conviver com o calçado novo!

Informação adicional : Você vai comprar um calçado de número maior. 2 números é algo já bom. Mas vai de experimentar. A idéia é não deixar suas unhas tocarem na ponta do pé. Viu como é um calçado que você ainda não conhece? Já é maior só por isso.



O calçado de número maior também serve para o inchar dos pés. Claro que isso tem limite e há quem defenda que o pé incha muito, mas o que mais percebi nestes anos é que peregrinos podem perder as unhas dos pés por lesão. Você não percebe isso porque não experimentou caminhar por 10, 20 ,30 dias. Todos os dias. As pequenas lesões podem inflamar as unhas. Não é nada de outro mundo. Na sua vida normal, você pode andar um dia todo, e depois descansa em sua casa. Lá no Caminho, todo dia a gente vai agredindo o corpo um pouco .

Temos vídeos falando sobre isso caso pesquise em nosso canal no Youtube.

O problema está aqui:

Bolhas são tratáveis. Elas podem arder... Não pegue o calçado e saia já para forçar. Além de tudo, ele pode começar a fazer algumas bolhas, o que não é negativo. É seu pé entendendo onde precisa calejar. E aqui entro na parte mais importante do calçado, as tendinites. Se o calçado começar a criar alguma dor no caminhar, é hora de começar a pensar com muito carinho nos seus pés.

Uma coisa que reparo é : quanto mais caro o calçado , mais motivos você tem para fazer com que ele funcione. É algo do ser humano. Brincam que nossa parte mais sensível é o bolso. E peço que tenha atenção nisso. Não force um calçado problemático porque pagou mais do que queria por ele. Comece escolhendo com calma. Meses antes da viagem .

As bolhas de certa forma fazem parte do universo peregrino. Mas as tendinites, fascite plantar, são coisas que só pioram com o tempo. E estes podem te tirar do Caminho. Pois você todos os dias está agredindo os pés. E não é somente a dor. Isso pode piorar.

É tão importante isso que tivemos um encontro com um especialista para debatermos sobre o assunto. Invista tempo para ver este material. É mais importante do que você imagina. Levando em conta o que conversamos aqui e somando o conhecimento desta palestra que coloco abaixo, você já tem material para procurar um calçado com mais consciência, evitando cair de paraquedas ou comprar o que o vendedor quer te vender. Existem outros equipamentos e roupas, mas você precisa entender que o calçado é primeiro. E estamos num livro de PRIMEIROS PASSOS. Não adianta você pular este passo inicial. Tudo pode vir depois . O tênis não. Ele é o que vai te ajudar ou atrapalhar. Então curta este momento, busque, pesquise e o mais importante: Experimente!



Este vídeo é mais denso, retirei de dentro da mentoria que temos para peregrinos pela importância. CLIQUE AQUI PARA VER!



Palestra para peregrinos : Lesões peregrinas. O que te tira do Caminho lá e até antes de ir! CLIQUE AQUI





## 6 - Treinamento e Saúde

Bem, aqui entram dicas sobre a preparação física. Hoje muita informação online ajuda, mas vou pontuar aqui dicas que acabam não sendo comentadas. São aquelas cerejas do bolo que podem mudar a forma como vai se preparar.

Fazer o Caminho é literalmente colocar o pé na trilha. Claro, existe muito mais coisas lá do que simplesmente andar. Digo isso porque quero separar 2 coisas : O treino e o Caminho.

Você pode experimentar o treino e achar tudo muito pesado , cansativo. Isso é porque você está simplesmente treinando suas pernas, seu corpo, desenvolvendo fôlego... EM SUA PRÓPRIA CIDADE.

O que ocorre é que você está prestando atenção somente nos seus pés, pernas e corpo. Com o foco praticamente só nisso, pode parecer que é tudo o que você faz no Caminho.

Caminhar lá cansa, desgasta, mas tem tanta coisa envolvida que este peso muda. Tem pessoas , paisagens, gastronomia, história, novidades. E o caminhar passa a ser algo constante mas sai um pouco da única coisa importante, como pode ter sentido no treino.

Até falo para os peregrinos : parte do seu treinamento é terminado durante o Caminho. Mas é importante se preparar fisicamente.

Realmente eu me espanto com peregrinos que fazem 20, 25 km por dia por 15 dias , ou 20 dias. Fazem um Caminho antes do Caminho.

Impressionante. E ainda fazem com mochila nas costas e cheia. Tem de ter muita disciplina para isso. Eu mesmo não tenho. Se eu fosse fazer isso antes, teria desistido .Mas acontece que eu sei como são as coisas lá. Eu aprendi a andar.

Andar é o que mais sabemos fazer quando temos a saúde em dia. Aprendemos isso há muito tempo, e o que fazemos desde praticamente bebês , é automatizar este processo de caminhar. É locomoção.

Mas como nos encontramos quando estamos falando de caminhadas longas? Aí que vem o pulo do gato : COMECE DEVAGAR!!!

Além de começar devagar, eu diria mais : e siga devagar! Se você está treinando , vai experimentar uma sensação de ardência na batata da perna. Nas coxas. Nos pés. Isso significa que você está além de sua capacidade. Quando estiver treinando e sentir isso, diminua. Desacelere.

Já fui hospitaleiro no Caminho Francês e vi pessoas jovens que eram realmente fortes não conseguirem fazer o Caminho. E vi os de idade mais avançada, os de 70, 80 anos... seguirem o dia a dia com uma felicidade e tranquilidade de dar gosto! E porque isso?

Lembra que falei da ardência na perna , e disso significar que está acima da capacidade? Transporte isso para o Caminho e seja presenteado com lesões, Você pode fazer isso por um dia. Como uma academia, forçar, transpirar, vencer o dia, chegar exausto. Mas isso funciona por 10 ou 30 dias ? Não é comum para quem não é atleta.

Estes mais experientes de idade vejo que tem um controle na ansiedade e respeito ao corpo que os jovens de 50 e abaixo as vezes se esquecem . Andam com mais calma. Devagar se vai longe.

É importante você pensar se está querendo cumprir uma etapa mais rápido e porque. Se é por medo de albergue cheio, não está caminhando, está fazendo a meta pelo albergue. Vai passar reto de muita coisa legal.

Quase a totalidade das pessoas que fazem o Caminho , chegam a Santiago e comentam : Que pena que acabou, estava tão bom... queria ter parado mais para um café... queria ter visto com mais calma as paisagens, queria ter feito mais pic-nics... E isso você não leva em conta quando está treinando.

Pois pode ser realmente chato caminhar sem novidades, somente olhando pros pés. Queremos cumprir o treino. Mas e se você trazer um pouco do Caminho para você com esta idéia : Vá mais devagar, conheça seu corpo.

Você deve começar devagar, convivendo com seu calçado. E então, se estiver tudo ok, começar a fazer saídas maiores. Eu posso dizer que quando completa 3 dias próximos ou seguidos em que cumpre 20 km você já sabe como as coisas funcionam.

Mas estes treinos começam com 2...3 km... você tem de sentir seu corpo e se sentir confiante em aumentar distância. E não se esqueça : dor no pé não faz parte disso. Você vai entender isso no vídeo sobre as tais doenças dos peregrinos que coloquei acima. Se tiver tendinite e isso não foi uma condição de saúde conhecida previamente, pode começar a pensar se seu calçado está correto ou não.

Eu ainda posso reforçar que etapas de 10 km por vários dias te preparam da mesma forma. E ainda : no Brasil vamos treinar em terrenos mais planos, diferentes de varias regiões. Então, tenho de dizer: aprenda a andar. Leve seu corpo com leveza. Repare se está em marcha batendo os pés no chão. Se estiver fazendo isso, pise mais leve. Pare mais , pare por nada. Pare para aliviar seu corpo . Pare quando sentir aquela ardência.

Viu que comentei sobre o caminhar. Não falei nada de mochila. A mochila entra neste treino mais a frente. Calçado novo, estilo de vida novo em treinar, e ainda com uma mochila desanda o prato. Seu corpo pode não estar preparado para tanta novidade e pode ser lesioando.

A mochila só faz sentido ir para as costas com ela preenchida de forma semelhante ao que vai levar lá. Cuidado para não colocar garrafas de água para fazer peso. Pode ser que o peso penda para um dos lados, ou para trás por ser algo com volume diferente de roupas.

A mochila entra nas costas depois de ter uma boa segurança com seus pés, pernas e fôlego. E vale a mesma coisa... um caracol com paciência. Não precisa andar como se estiver perdendo o trem.

Contemple o dia no treinamento, leve algo para petiscar, faça pic-nic, pare para se esticar, tire a mochila... andar 25 km em 5 horas não é o que fazemos no Caminho de Santiago. Eu já completei etapas de 20 km em 9 horas.

Sempre vamos ter nosso ritmo de andar. E eu não ando propriamente devagar... eu paro. Gosto de parar para um café com leite... ou quando um grupo está em uma mesa, já sento perto para observar, gosto de conhecer os bares do Caminho, ver o que tem vendendo... as coisas típicas... Paro para encher a garrafinha de água em ritmo de preguiçoso.

Eu por vezes parava para um café somente para parar, pensar, sentir o cheiro do lugar, ver as pessoas entrando e saindo, a vida comum dos pueblos... isso amansa o ritmo. Isso é o Caminho!

E mesmo lá, vão ter dias em que você estará gostando de andar. Ai vai curtir não parar tanto... o que ocorre muito depois de uns bons dias de caminho. O corpo entra no ritmo. Os hormônios mexem com a gente.

Tenho uma máxima que é a seguinte : Depois de 10 dias de Caminho de Santiago você está pode ir a Roma se quiser. Dar meia volta e passar meses andando. Você aprendeu.

O Caminho de Santiago é feito com a mente. Com a cabeça. Ela que nos dá ansiedade ou tranquilidade. O Caminho fica mais leve com o passar dos dias. Isso tem mais a ver com os hormônios que inundam seu cérebro com a atividade física do que imagina. O Caminho interrompe muita depressão .Entre outras coisas pela atividade física, que age no cérebro. É um dos ensinamentos de lá, mas que muita gente esquece.

Reparou que falei sobre o treino sem uma regra, mas uma sensação. Sensação de confiança no seus passos , no seu corpo, na sua mente. Treinar é levar seu calçado e seu corpo para longos passeios.

Tire de sua cabeça a penitência do treinar. Eu sei... muitos de nós até desviamos de calçada quando vemos uma academia.Exercício, penitência, esforço... dor... parece estar tudo no mesmo barco. Então siga com tranquilidade , passo a passo, dia a dia.

Mas e como anda sua saúde? Vamos falar disso na próxima página . Que tal dar uma ida ao médico?

Se você vai passar um mês ou 15 dias fora numa experiência em que emprega o uso do corpo, é bom saber como andam as coisas. Um check-up é bem indicado para dar uma tranquilizada.

Vivemos hoje entre mesas de escritório, carro, casa ... e até piorou um pouco as coisas depois de 2020... o tal Home-Office.

Não estamos usando o corpo. Não sabemos nem o quanto estamos sedentários pois não estamos testando o corpo. Não estamos exigindo nada dele além do mínimo. Então, não é de se surpreender que o desconforto em iniciar atividades físicas seja maior se você não tem este costume.

Visite um médico antes de começar tudo isso. Fale o que pretende, mas saiba que o médico muitas vezes pode ter a idéia do Caminho de Santiago como se fosse uma escalada ao Everest. E você pode ficar com medo de tanta informação. Filtre, converse e some a tudo isso o fator de pessoas de 5 a 95 anos fazem o Caminho.

Veja o que te faz sentido, se é necessário algum trabalho muscular ou não... vejo mais pessoas que não conhecem o Caminho opinar de como são as trilhas do que você imagina. Fazer musculação para carregar uma mochila de menos de 8 kilos não parece muito sensato as vezes.

O conhecimento que começa a adquirir vai te iluminar esta preparação. Tirando o bicho de 7 cabeças que pode aparecer sem ser chamado.

Treinar, recuperar o fôlego, tudo isso é feito um dia depois do outro.

E por fim, hidrate-se.

Não precisa afogar o corpo, mas leve sempre água com você nestes treinamentos. Uma coisa que a gente não se dá conta sobre desidratação é que ela não ocorre de uma hora pra outra. Você não tem problemas porque teve sede no meio da caminhada.

Você tem problemas com a não reposição diária de líquido. A desidratação pega a gente devagarinho...e quando vemos, está instalada. Isso não é comum em treinamento, pois estamos pensando tecnicamente. Lembramos da água. E vamos para casa, e lá tem água.

Pode até ver assim : xixi mais amarelo , falta água em você. É um interessante termômetro.

Eu poderia chutar que todos vivemos um pouco desidratados , mas como não requeremos do corpo, não prestamos atenção nisso. Não sentimos. Mas quando o exercício frequente entra, tenha cuidado com isso.

Falo com experiência. Eu já fui ao hospital na Espanha com desidratação. E tive de ouvir duras palavras do médico. Da minha irresponsabilidade.

Porque isso ocorreu comigo? Eu estava em abril , clima frio e gostoso . Cade o calor e o suor? Esqueci da água por mais vezes do que podia. Tomava, mas não compreendi que o corpo funciona muito bem perdendo por exemplo 2 % de liquido ... até que isso vai somando, pois é um dia depois do outro . Aí você acorda com o corpo mole. Com febre... e o que era simples te faz parar uns dias para se recompor. Não caia nessa!



## 7 - Documentos para viajar

Existem documentos obrigatórios e também um adicional de recomendados. Posso dar minha opinião sobre este assunto, e ela é totalmente em comum com a Associação.

A primeira coisa, nem tente viajar para a Europa com algum documento obrigatório faltando. Não existe economia em nada. Tudo tem de ser feito de forma correta.

Mesmo que um amigo seu diga : "eu comprei o seguro e nem me pediram na imigração... e nem precisei usar. Nem compre." Este é um dos piores conselhos que eu já ouvi. A não ser que seu amigo se responsabilize por tudo, o que é impossível, ande na linha com a parte de documentação.

### **PASSAPORTE :**

Primeiro, não é preciso VISTO para entrar na Europa. É por regra exigido que seu passaporte tenha 3 meses ou mais de validade ainda , a partir da data de entrada na Europa. Se você vai pisar na Europa dia 1 de maio por exemplo, por regra ele tem de ter a validade maior que agosto do mesmo ano. Porém siga meu conselho: RECOMENTO MAIS DE 6 MESES. Tenha segurança se alguma data mudar. Não deixe nada muito justo, imprevistos acontecem.

### **PASSAGEM DE VOLTA :**

É obrigatória para nós brasileiros. Leve em conta que nosso visto livre é por até 90 dias, assim, pela lógica sua passagem de volta tem de estar contida nesta data. Imprima e leve ela digitalmente também.

### **SEGURO SAÚDE :**

A comunidade europeia (tratado Schengen) nos coloca como regra seguro saúde com cobertura específica. Onde você comprar, leia ou procure pelo seguro Schengen. Alguns cartões de crédito dão ele de forma gratuita se você compra sua passagem com ele. Informe-se. Em geral é o mesmo seguro que você compra. Leve ele impresso e digitalmente também

### **VALOR PARA VIAJAR:**

É exigido também, porém para peregrinos as coisas podem ser mais brandas. Isso porque nossa viagem é mais barata. Dinheiro em espécie e dinheiros em meios digitais ( cartão )

A regra na Espanha é de 90 EUROS por dia com um mínimo de 810 EUROS ao entrar no país. Porém se levar em conta 30 dias de Caminho de Santiago por exemplo, seria 2.700 EUROS . E sabemos que peregrinos não gastam este valor no Caminho de Santiago. Assim, é importante se identificar como PEREGRINO ao entrar, isso melhora o entendimento na imigração, como por exemplo a HOSPEDAGEM que veremos a seguir,

Vamos primeiro para a regra :

- Para viagens turísticas ou privadas, confirmação da reserva de uma viagem organizada ou prova de alojamento ou carta de convite de um particular (a carta de convite só prova a disponibilidade de alojamento e não serve de comprovativo do restante requisito de entrada). A prova do alojamento pode indicar se inclui a cobertura total ou parcial da subsistência.

Agora, vamos aos peregrinos. Nós nos hospedamos na rede de albergues públicos, paroquiais ou municipais e albergues privados do Caminho. É sabido que muitos destes locais não fazem reservas, ou ainda, os dias de caminhada se alteram, não sendo possível ter uma previsão total. Isso é algo entendido neste tipo de viagem.

Assim, encaixe-se na parte previsível, ou seja, as primeiras reservas de chegada. E após isso , você tem uma viagem dentro do Caminho de Santiago.

O importante nisso, é , sendo peregrino ter como documento de suporte, a credencial do peregrino. Compreendeu que regras como dinheiro e hospedagem são mais flexíveis para peregrinos ? É uma viagem com um estilo diferente.

## ETIAS

O Sistema Europeu de Informação e Autorização de Viagem. Ele entraria em 2024 e tanto o início quanto as regras ainda não estão 100% disponíveis. Agora a nova previsão é maio de 2025! Se você recebeu este livro ainda em 2023, busque a última atualização levando em conta sua data de viagem. O ETIAS não é bem um visto e sim uma triagem.

## CARTA-CONVITE

Não é um condicionante e deve-se pensar muito sobre ter ou não ela a depender de onde é emitida e porquê. Em 2024 a Associação vai proporcionar aos associados como um documento adicional em 3 línguas, emitida pela Associação de Vitoria, parceira da Europa. Ela representará uma co-responsabilidade de suporte para peregrinos a Santiago. É um documento sério e somente emitido a associados, a um número limitado por ano. É uma atenção de suporte nossa.



**DICA DE OURO: CREDENCIAL E VIEIRA NÃO SÃO ITENS OBRIGATÓRIOS NA IMIGRAÇÃO, MAS QUE FAZEM DIFERENÇA!**

Chegam a abrir um sorriso com o oficial de imigração! Levar sua credencial já do Brasil é uma coisa altamente recomendada. Quando apresentar seu passaporte, coloque ao lado no balcão sua credencial. É importante que seja a oficial da Catedral de Santiago. É como um símbolo reconhecido pelas autoridades. É dizer o que você está indo fazer na Europa. E é exatamente o que a imigração quer saber. Simplifica bastante as coisas. Ah, nos albergues a credencial é obrigatória. Não se hospeda sem ela!



Esta é uma lista com as roupas e equipamentos indicados para os Caminhos de Santiago. Leve sempre em conta a época que você vai, estações do ano, temperatura, para adequar os equipamentos. Em nossos vídeos e palestras temos muita informação sobre estas escolhas.

Você não deve ficar preso a ela, e nem tudo precisa ser levado, porém é um excelente lembrete de tudo o que faz parte do universo do Peregrino. Aprendendo mais, vai entender que alguns itens são realmente um gosto pessoal de cada pessoa. Outros, você deve ter atenção por serem equipamentos praticamente indispensáveis.

Aqui listamos o tradicional e mais usado. As próximas páginas você pode imprimir e ir preenchendo como preferir. Anotar, rabiscar, e ter sempre à mão ou na geladeira. Ainda tem alguns campos em aberto para você customizar se sentir necessidade.

Temos um checklist digital para peregrinos, um sistema automatizado que ajuda muito! Esta é uma versão que foi pedida por alguns peregrinos e pensamos que pode ajudar a muitos outros.

É importante dizer que esta lista é isenta de indicações, patrocínios, ou seja, é uma lista limpa. São itens verdadeiramente importantes.

**ATENÇÃO :** Temos 2 campos de preenchimento. Sempre levamos em conta que isso é um duplo lembrete, saber que o item está aí e que você optou por não levar. Assim, preencha o quadrado para ver uma checagem visual. Complete todos, pelo sim e pelo não. É uma dica.



## ROUPAS/EQUIPAMENTOS

CHECADO E  
RESOLVIDO!

CHECADO MAS  
NÃO APLICÁVEL

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Calçado amaciado
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mochila 40 a 60 litros
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Saco de Dormir
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 peças de roupas íntimas cor escura( preferente)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 peças sutiã escuro( preferente)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 pares de meia ( para trilha, sem costura)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Havaianas ou similar
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Toalha de banho esportiva
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 camisetas manga curta
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 camisetas manga longa
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 calças -bermuda
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Celular
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Carregador de celular
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Máquina fotográfica
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Boné/chapéu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bandana (cobre rosto)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mini lanterna
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alfinete de segurança
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cinta de documentos (moneybag)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Capa de chuva poncho
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Lã polar ( Fleece)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Anorak corta vento 100% IMPERMEAVEL

ROUPAS/EQUIPAMENTOS

CHECADO E RESOLVIDO!    CHECADO MAS NÃO APLICÁVEL

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 legging
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 meias calças
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Plano do caminho , mapas (papel ou no celular)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vieira do peregrino
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Óculos de sol
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Caneta ou lápis
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Diário de viagem para escrever
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 saquinhos zip loc
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pochete
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Capuz
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bataclava
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Luvas em tecido lã polar / fleece
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bastão de caminhada ( pode comprar lá)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Talheres de camping
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Saca rolhas, abridor de latas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

SAÚDE E HIGIENE

CHECADO E RESOLVIDO!    CHECADO MAS NÃO APLICÁVEL

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lenço higiênico
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Protetor labial
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kit de remédios de uso pessoal
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Anti-alérgico de costume ( uso seguro)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Escova de dentes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mascara protetora ( COVID) ( Em desuso)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mini pasta de dentes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sabão líquido cabelos/corpo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Esparadrapo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tampão de ouvidos em silicone cirúrgico
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vaselina
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kit para tratar bolhas ( lodo, linha, Agulha)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cortador de unhas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



DOCUMENTOS E FINANÇAS

CHECADO E RESOLVIDO!    CHECADO MAS NÃO APLICÁVEL

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Etias ( 2024)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Passaporte com validade correta
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Credencial oficial do Peregrino(a)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seguro saúde/viagem tratado schengen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hospedagem de chegada confirmada
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Transfer do aeroporto confirmado
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Traslados internos resolvidos
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Passagem aérea confirmada
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Passagem de volta confirmada impressa
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Regras vacinais se aplicáveis
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cartão de crédito internacional com aviso de viagem aprovado
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Valor em papel moeda
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cartão de saque internacional habilitado
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cartão pré pago habilitado
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estou com o capital correto para a viagem
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

# Atenção

Para 2024 a Associação Internacional, que pode ser acessada pelo site mostrado nesta publicação fornecerá dispositivos de segurança como Tags de rastreio , Cartas Convite, Checklist Digital , além da vieira e da credencial importadas da Espanha.

Atendemos anualmente a poucos associados, fique alerta para quando abrirem as vagas !



**AMIGOSDOCAMINHODESANTIAGO.COM.BR**

**ASSOCIAÇÃO  
INTERNACIONAL  
DOS AMIGOS E  
PEREGRINOS  
DOS CAMINHOS  
DE SANTIAGO -  
BRASIL**