



a.s.d. La Pedivella

46, Via Bertoloni - 47900 Rimini Tel. 3207433000

Ciclo_turisti per scelta Camminatori per passione

... con noi la fatica non supera il gusto ... e lo stomaco non soffre ...

www.lapedivella.com

tour@lapedivella.com

El Camino de Santiago 2012 a piedi con assistenza

Cosa serve nei giorni di cammino

Addosso

Scarpe – le più comode che hai, devono essere **già rodate** non c'è bisogno che siano tecniche .

Pantaloni corti o lunghi – da scegliere al mattino a seconda del tempo

Maglia maniche corte o lunghe – da scegliere al mattino a seconda del tempo

Giacchetto o felpa da scegliere al mattino a seconda del tempo - meglio se tecnico (se lo hai già)

Canottiera - meglio se tecnica (se l'hai già)

Cappello – **occhiali da sole** – eventuali

Nello zaino

Una bottiglietta di acqua – da ½ litro da riempire ad ogni occasione

Sandali - da alternare alle scarpe nei momenti di riposo o sull'asfalto liscio – meglio se indossati con il calzino

Calzini di ricambio – da sostituire a metà percorso se si suda molto, è preferibile che il piede sia sempre asciutto

Maglietta e/o canotta di ricambio – in caso di eccessiva sudorazione per il caldo o per la pioggia

Indumento per la pioggia – impermeabile monouso – poncho – cerata ecc

Ombrello – piccolo e richiudibile - utile in caso di pioggia leggera e/o in sostituz. dell'Indumento per la pioggia

Crema per il sole – per chi si scotta facilmente – vanno bene i campioni in bustina – o fare da soli piccoli flaconi

Salviette disinfettanti – **cerotti** - **ago e filo** – per forare le eventuali vesciche

Fazzoletti – **salviette umidificate**

Macchina fotografica – **Telefono**

Credenziale – **Documento personale** – **Soldi Carte di credito ecc**

Elenco dei punti di ritrovo nelle località di sosta e dei numeri utili di telefono. (da personalizzare aggiungendo numeri che si ritengono utili)

Punti di ritrovo nei giorni di cammino:

1^ tappa - **Ibaneta – Roncisvalle** si pernotta presso l'hotel **Casa Sabina**, al centro lungo la strada principale

2^ tappa – **Rabanal del Camino – Cruz de Hierro** il pullman ci aspetta alla fine della salita, **nei pressi della Croce**

3^ tappa – **Portela de Valcarce – O'Cebreiro** il pullman ci aspetta alla fine della salita, **dietro la chiesa.**

4^ tappa – **Sarria - Portomarin** ritrovo alla **Pension Arenas** in piazza accanto alla chiesa. Cena e pernottamento

5^ tappa – **Portomarin – Pals de Rei** ritrovo **Pension Vilarriño** sulla strada principale a 100 mt a monte dalla sede del comune e dall'ostello comunale. Cena e pernottamento.

6^ tappa- **Palas de Rei – Arzúa** ritrovo **Pension Casa Teodora** all'incrocio della strada principale e la via che porta all'ostello (fare attenzione nei pressi della pensione ci vedrà il nostro pullman) Cena e pernottamento.

7^ tappa – **Arzúa – Monte di Gozo** entrare all'interno del complesso Ciudad de Vacaciones eventualmente chiedere alla portineria del gruppo LA PEDIVELLA. Cena e pernottamento.

8^ tappa – **Monte do Gozo – Santiago** si percorrerà tutti insieme. Cena e pernottamento al **San Martin Pinario** un ex seminario che si trova a fianco della cattedrale.

Telefoni utili

Vinicio **3207433000 – 3666818200**

Consigli utili

Pianificazione bagagli e indumenti per il viaggio

Regole di comportamento

Alimentazione – Bevande: nei pochi giorni in cui cammineremo, anche se fosse molto caldo non è necessario assumere sali minerali a go go, che in alcuni casi tendono a provocare "crisi" intestinali, con conseguenti perdite di liquidi. Ne consigliamo, quindi, un eventuale uso moderato, basteranno i menu da noi richiesti e magari qualche insalata in più piuttosto che il solo "bocadillo" (panino).

Lavaggio indumenti : è sicuramente possibile lavarsi alcuni capi, se poi sono "tecnici" in genere si asciugano anche facilmente. Questi capi, però, a differenza di quelli in fibre naturali, in caso di eccessiva sudorazione tendono a produrre cattivo odore. Per le usuali **regole di "buon comportamento e rispetto reciproco"** (ricordo che la convivenza forzata ma soprattutto la stanchezza tendono a mandarci fuori di testa) è necessario, lavarsi quando è possibile o detergersi con le salviette umidificate e utilizzare il deodorante. Non riutilizzare gli indumenti ed i calzini del giorno prima, se non lavati. Per i giorni del cammino, si possono utilizzare magliette vecchie da buttare a fine giornata, sostituendole magari con altre "a tema" che, una volta a casa, saranno un ricordo da esibire, per questo, noi, ne avremo già alcune pronte con la freccia gialla di Santiago a 5 € ciascuna, che troverete sul pullman.

Acquisto indumenti e materiali : non è affatto necessario acquistare indumenti tecnici, zaini superleggeri e quant'altro se non strettamente necessario e solo se si ha la volontà di riutilizzarli una volta a casa. Questo perché stiamo via solo pochi giorni, quindi il solito zaino è sufficiente per portare le poche cose essenziali e invece di indumenti costosi si può portare qualche maglia in più visto che volendo potrà essere lasciata nella valigia sul pullman. Forniremo noi **alcuni** zaini a chi ne è sprovvisto, insieme ad altro materiale utile.

Pianificazione: il viaggio è composto di tre fasi: andata - cammino – ritorno.

Andata saranno molte ore di pullman, quindi è preferibile un abbigliamento comodo, con una felpa a portata di mano se fosse freddo per l'aria condizionata; sandali meglio che scarpe da tennis (che se indossate non vanno mai tolte nel pullman)

Cammino : nei giorni di cammino si utilizzano gli indumenti e gli oggetti indicati precedentemente, che staranno nello zaino con cui cammineremo, mentre il resto rimane nella valigia.

Ritorno C'è da ricordare che dopo il cammino, nel viaggio di ritorno, ci fermeremo in alcune città "come turisti" e non più come pellegrini, con la possibilità di visitare musei e monumenti. È consigliato quindi un abbigliamento consono e soprattutto dei vestiti da conservare puliti, (un paio di scarpe anch'esse comode che potrebbero servire in caso di pioggia durante il cammino e non il tacco 12 come già avvenuto). Questo per il decoro personale e per le usuali regole di **"buon comportamento e rispetto reciproco"**, sarebbe fastidioso andare in giro e doversi sedere per tre giorni accanto a qualcuno che emana cattivo odore.

Pullman : In viaggio, all'interno del pullman **non si può**: fumare, mangiare, stare in piedi, portare valige o zaini che non entrino nella cappelliera sopra il sedile, ascoltare musica ad alto volume, parlare ad alta voce. Durante la notte di viaggio sarà mantenuto assoluto silenzio, mentre durante il giorno ci si accorderà su eventuali film da vedere.

Il proprio sedile è quello su cui si sta seduti e non quello davanti, per spostarsi si avrà particolarmente cura nel non aggrapparsi al sedile anteriore. Mentre reclinando il proprio sedile si riduce lo spazio del passeggero seduto dietro, quindi stendersi non è un diritto ma una concessione dell'altro.

Ogni giorno scaricando e caricando il proprio bagaglio si avrà massima cura delle altre valigie si dovrà prendere tutto il bagaglio necessario e non tornare diverse volte al pullman, il quale in taluni casi è parcheggiato lontano dal punto di sosta o di ritrovo.