

**Recomendaciones para el Camino de Santiago (edición de tres fines de semana):**

**-Horario:**

Quedamos el sábado 10 de abril a las 10:45 en la Plaza del Rey, de donde saldremos a las 11:00 hacia el inicio de la ruta en el Aeroclub. Estaremos de vuelta en Vigo el domingo 11 de abril a las 19:54 horas en la estación de RENFE. El desplazamiento desde la estación al domicilio particular de cada uno corre por cuenta de cada participante.

**-Pernocta:**

Dormiremos en los polideportivos de Redondela, Caldas de Reis y Santiago, por tanto recordad llevar saco de dormir, esterilla y una pequeña linterna.

**-Medicación:**

Sí tenéis alguna alergia o precisáis de alguna medicación, no olvidéis llevarla.

**-Podéis adquirir las acreditaciones en los siguientes sitios:**

*-Parroquia de M<sup>a</sup> Auxiliadora. Calle Don Bosco n<sup>o</sup> 6  
Teléfono:986435140*

*-Amigos de los Pazos. Calle Velazquez Moreno n<sup>o</sup> 25.  
Teléfono:986434914*

La acreditación hay que sellarla por primera vez en Valladares. Sí queréis hacerlo en el Centro Veciñal, el teléfono de contacto es 986467053

**-Teléfono de contacto:**

Recordad facilitar un número vuestro de móvil a Diego el sábado, con el fin de teneros localizados si tenemos algún cambio del programa a lo largo de la semana.

**-Justificantes de pago:**

Llebad con vosotros una fotocopia del justificante de pago por precaución, pero en principio usaremos nuestro listado de personal

para acceder al tren.

-Equipamiento recomendado:

-Bastón de caminar: reguladlo en las subidas y bajadas.

-Botas: probadlas antes y que os sean cómodas.

-Calcetines: mejor de algodón, ya que la fibra "quema" algo los piés con el roce. Pensamos que 3 pares son suficientes: 1 para el sábado, otro para el domingo y un tercero por sí acaso o para dormir con los piés calientes y secos.

-Pantalón: cómodo y largo.

-Mudas: pensamos que 3 mudas de ropa interior son suficientes también.

-Camisetas: 3 camisetas estaría bien con el mismo criterio que la ropa interior y calcetines. Si tenéis alguna camiseta térmica llevad una por hace frío; sino mejor de algodón.

-Forro polar: vale cualquier otra prenda superior que abrigue el tronco por encima de la camiseta. Si sois "frioleros" podéis llevar otra prenda más de abrigo para el tronco, pero controlad el tamaño, peso y espacio en la mochila.

-Prenda de aguas: podéis optar por varias opciones entre las que están la capa que cubre también la mochila, el chubasquero para el tronco y un pantalón de aguas, o que la prenda de abrigo para el tronco disponga de membrana impermeable. Escoged la que os sea más cómoda, útil y económica. Recordad que os facilitaremos una capa del Camiño a Camiño para cada uno.

-Gorra: importante si llueve o si hace sol, así que no la olvidéis.

Vamos a pasar muchas horas a la intemperie.

-Crema protectora: llevad el factor de protección que uséis

normalmente o un poco mayor. Usad un recipiente pequeño.

-Gafas de sol: mejor con gomas para no perderlas.

-Bote para el agua: Ideal de 1 litro. Llevarlo más gran implica llevar más peso.

-Linterna pequeña: la necesitareis seguro para ir al baño en el polideportivo.

-Papel higiénico: sí le quitáis el rodillo interior de cartón, se puede plegar mejor.

-Teléfono móvil: con la batería cargada del todo.

-Bolsas de plástico: llevad dos o tres bien dobladas, para la basura que genereis o guardar la ropa usada.

-Cámara de fotos: pequeña.

-Comida: recordad que tenéis que llevar o contemplar la comida, merienda y cena del sábado, desayuno, comida y merienda del domingo. Dado que el sábado dormiremos en Redondela, pienso que una buena opción es cenar algo en la localidad, y lo mismo podemos hacer con el desayuno del domingo.

-Bañador, chanclas y gorro: para los que quieran ir a la piscina el sábado.

-Navaja: pequeña y mejor multiusos.

-Cinta americana: por sí acaso ...

-Chaleco reflectante: vale el del coche perfectamente.