

**Recomendacións para o Camiño de Santiago (edición de tres fins de semana):**

**Horario:**

Quedamos o sábado 10 de abril ás 10:45 na Praza do Rei, de onde sairemos ás 11:00 cara ao inicio da ruta no Aeroclub. Estaremos de volta en Vigo o domingo 11 de abril ás 19:54 horas na estación de RENFE. O desprazamento dende a estación ao domicilio particular de cada un corre pola conta de cada participante.

**-Pernocta:**

Durmiremos nos polideportivos de Redondela, Caldas de Reis e Santiago, por tanto lembrade levar saco de durmir, esterilla e unha pequena linterna.

**-Medicación:**

Si tedes algunha alerxia ou precisades dalgunha medicación, non esquezades levala.

**-Podedes adquirir as acreditacións nos seguintes sitios:**

*-Parroquia de M<sup>a</sup> Auxiliadora. Rúa Don Bosco nº 6 Teléfono:986435140*

*-Amigos dos pazos. Rúa Velazquez Moreno nº 25. Teléfono:986434914*

A acreditación hai que selala por primeira vez en Valadares. Si queredes facelo no Centro Veciñal, o teléfono de contacto é 986467053

**-Teléfono de contacto:**

Lembrade facilitar un número voso de mobil a Diego o sábado, co fin de tervos localizados se temos algún cambio do programa ao longo da semana.

**-Xustificantes de pago:**

Levade con vos una fotocopia do xustificante de pago por precaución, pero en principio usaremos o noso listado de persoal para acceder ao tren.

### -Equipamento recomendado:

Bastón de camiñar: reguladeo nas subidas e baixadas.

Botas: probadeas antes e que vos sexan cómodas.

Calcetíns: mellor de algodón, xa que a fibra “queima” algo os pes co rozamento. Pensamos que 3 pares son suficientes: 1 para o sábado, outro para o domingo e un terceiro por si acaso ou para durmir cos pes quentes e secos.

Pantalón: cómodo e longo.

Mudas: pensamos que 3 mudas de roupa interior son suficientes tamén.

Camisetas: 3 camisetas estaría ben co mesmo criterio que a roupa interior e calcetíns. Se tedes algunha camiseta térmica levade unha por si vai frío; senon mellor de algodón.

Forro polar: vale calquera outra prenda superior que abrigue o tronco por riba da camiseta. Se sodes “frioleiros” podeades levar outra prenda máis de abrigo para o tronco, pero controlade o tamaño, peso e espacio na mochila.

Prenda de augas: podeades optar por varias opcións entre as que están a capa que cubre tamén a mochila, o chubasqueiro para o tronco e un pantalón de augas, ou que a prenda de abrigo para o tronco disponía de membrana impermeable. Escollede a que vos sexa máis cómoda, útil e económica. Lembraide que vos facilitaremos unha capa do Camiño a Camiño para cada un.

Gorra: importante se chove ou se fai sol, así que non a esquezades. Imos pasar moitas horas á intemperie.

Crema protectora: levade o factor de protección que usedes normalmente ou un pouco maior. Usade un recipiente pequeno.

Gafas de sol: mellor con gomas para non perdelas.

Bote para a auga: Ideal de 1 litro. Levalo máis grande implica levar máis peso.

Linterna pequena: precisarédela seguro para ir ao baño no polideportivo.

Papel hixiénico: si lle quitades o rolo interior de cartón, pódese plegar mellor.

Teléfono movil: coa batería cargada de todo.

Bolsas de plástico: levade dúas ou tres ben dobladiñas, para o lixo que xeneredes ou gardar a roupa usada.

Cámara de fotos: pequena.

Comida: lembre que tedes que levar ou contemplar a comida, merenda e cea do sábado, desaiuno, comida e merenda do domingo. Dado que o sábado durmiremos en Redondela, penso que unha boa opción é cear algo na localidade, e o mesmo podemos facer co desaiuno do domingo.

Bañador, chanclas e gorro: para os que queiran ir á piscina o sábado.

Navalla: pequena e mellor multiusos.

Cinta americana: por si acaso...

Chaleco reflectante: vale o do coche perfectamente.