

El [Camino de Santiago](#) supone un cierto reto físico y mental, principalmente porque la mayoría de nosotros no estamos acostumbrados a caminar varias decenas de kilómetros en días consecutivos.

No se puede estrenar calzado nuevo ni muy desgastado. Si éste es demasiado rígido o no está hecho a la forma de nuestros pies es sinónimo de rozaduras y ampollas. Lo mejor es elegir unas buenas zapatillas de montaña, con suelas específicas para senderismo, aunque para los días de más calor puedes calzar sandalias cerradas especiales para largas caminatas. También es de vital importancia la elección de los calcetines que usemos. No deben ser de algodón (mejor poliéster), ya que se empapan y pueden producir ampollas. Debemos elegir calcetines sin costuras.

Es aconsejable llevar vestimenta holgada y transpirable (nunca algodón, mejor poliéster), para evitar roces. La ropa será adaptada a la climatología de la época en la que se haga la peregrinación. Para verano elige un pantalón corto y una camiseta de manga corta. Ten preparado un chubasquero ligero para la lluvia y quizá una sudadera para el fresco de primera hora de la mañana (debes estar pendiente de la climatología y temperaturas de cada día). También debes llevar en tu mochila un gorro, visera o sombrero y gafas de sol. Si hace especial calor es útil mojar un pañuelo y ponerlo bajo el gorro.

Realiza un buen desayuno a base de fruta o zumo natural, cereales integrales o pan integral, lácteos y aceite de oliva virgen extra. Intenta ingerir una buena dosis de líquidos en esta primera comida del día. En tu mochila debes llevar algo de azúcar en forma de frutos secos, caramelos, chocolate, pasas o miel.

Para la comida de mediodía prepárate un bocadillo evitando alimentos fuertes, salados, picantes, fritos, etc. Opta por el pavo, pollo, paté o queso fresco y la fruta. Si comes en un restaurante elige comidas ligeras, nos queda caminata por delante. La comida más fuerte del día deberá realizarse siempre al final de la etapa.

Por otra parte, no olvides la hidratación durante el camino. Bebe con frecuencia, especialmente si son días de calor o humedad elevada. Es conveniente llevar una botella de agua o cantimplora. Debes llevar contigo, al menos un litro de agua y mejor aún si se combina con bebidas isotónicas. Evita el alcohol y las bebidas con gas. También debemos asegurarnos que el agua que ingerimos a lo largo de las fuentes del camino sea potable.

## OTRAS MEDIDAS

- Los días de sol debemos ponernos protección solar, por lo menos factor 30
- No es recomendable ducharse instantes antes de salir en ruta, es más propicio que nos salgan ampollas
- Marca tu ritmo al caminar, no todos tenemos la misma preparación física. Tómate los descansos que necesites durante el transcurso de las etapas, intentando que la parada no sea mayor de 15 minutos, aprovechando para beber e ingerir algún aperitivo (frutos secos, chocolate, fruta...) o para comer al mediodía.
- Intenta descansar y dormir lo suficiente entre etapa y etapa.
- No olvides: DNI, la Tarjeta Sanitaria y algo de dinero o una tarjeta de crédito.