

VI. DOCUMENTACIÓN

a) **Personal.** El Documento Nacional de Identidad y la tarjeta de la Seguridad Social.

b) **De peregrino.** Credencial de Peregrino. Solicítalo a través de las Asociaciones de Amigos del Camino, también disponen de ellas algunas parroquias.

VII. CONSEJOS PARA EL CAMINO

- Se cumplidor exacto del Código de Circulación.
- Llena el termo siempre con agua mineral.
- Desconfía de los manantiales que encuentras.
- Lleva alguna herramienta con la que salgas del apuro en carretera.
- En los fines de etapa encontrarás mecánicos.

VIII. GUÍAS DEL CAMINO

Antes de peregrinar conviene leer algún libro para ambientarse sobre la historia y sentido del Camino y elegir una guía de consulta para llevar encima, para todo ello consulta el catalogo bibliográfico publicado por la revista PEREGRINO. Hay en el mercado guías para bici de carretera con mapas sencillos y gráficos de desnivel, pero tienen pocas indicaciones de tipo histórico-artístico. Para la bici de montaña lo mejor es usar una guía para peregrinar andando.

BICI DE MONTAÑA

En los últimos años se ha puesto de moda la bici de montaña y muchos peregrinos la eligen para realizar la peregrinación a Santiago. Este tipo de bicis ofrecen una mayor facilidad de pedaleo merced a las posibilidades que ofrecen sus 18 ó 21 velocidades y que permite ir por toda suerte de caminos. Pero son más pesadas que las de ciclismo y a la hora de transitar por carreteras son más incómodas por la mayor anchura y dibujo de las cubiertas.



En teoría es posible transitar con estas bicis por todo el Camino de Santiago, pero los fuertes desniveles de los caminos de sierra, su firme irregular y el peso del equipaje hace que a la hora de la verdad sólo los peregrinos que tienen una gran preparación física puedan recorrerlos y la mayor parte de los peregrinos acaba pedaleando por la carretera en la que las bicis de montaña son más lentas. Para la mayor parte del Camino existe un tipo de bicicleta ideal: la bicicleta híbrida, que mezcla características de la bici de carretera con las de montaña. Esta bicicleta híbrida es el vehículo ideal si hacemos la peregrinación compaginando carreteras y pistas en buen estado. ¡Que cada uno decida!.

En general, con bici de montaña se pueden recorrer bien los caminos de Castilla a pesar de las piedras abundantes y la dureza de los caminos. En Navarra y Lugo los fuertes desniveles y el firme irregular hacen muy difícil el recorrido. En el resto del Camino depende de la fortaleza de las piernas.

En viajes en recorridos todo terreno, la mochila, a pesar de lo que se suele decir, es el medio más adecuado para llevar el equipaje, siempre y cuando esta sea anatómica y lleve cinturones de ajuste pectoral y ventral. La razón

se basa en que así podremos manejar la bici con más soltura que portando carteras laterales, incluso con el «pero» que supone llevar el sobrepeso por encima del centro de gravedad. Las gafas y los cascos protectores son aconsejables por su efecto protector y nada cuesta llevarlos colgados en la riñonera en los terrenos fáciles.



LA CREDENCIAL DE PEREGRINO Y LA «COMPOSTELA»

La actual credencial del peregrino, que se entrega exclusivamente a los que hacen todo o parte del Camino de Santiago a pie, en bicicleta o caballo, tiene sus orígenes en las cartas de presentación que desde los albores de la historia jacobea concedían los reyes, infantes, clérigos, papas y otras autoridades como documento de recomendación o salvoconducto a los que peregrinaban a Compostela. La historia relata multitud de documentos en los que se concedía por mediación de dicha carta todo tipo de privilegios y gracias para que el portador y sus acompañantes obtuviesen protección y también la exención del pago de tributos

(montazgos, portazgos, peajes, etc.) cuyo montante podía llegar a ocasionar graves problemas a los que peregrinaban a Compostela.

La credencial se entrega en Asociaciones, Parroquias, Cofradías, etc. o en el lugar donde se inicia el Camino, siendo siempre aconsejable la presentación de una carta o documento que acredite e identifique al solicitante. Con la credencial, para aquellos que han hecho al menos 100 kilómetros a pie y 200 en bicicleta, la Catedral de Santiago concede la llamada «COMPOSTELA» que no es otra cosa que un documento por el que reconoce que el peregrino ha llegado a la meta y que lo ha hecho por «pietis causa».

La Compostela es un documento que se expide desde hace muchos años. Al principio se hacía en un pergamino y en ellas se relataba con un texto más o menos amplio, además de una mención al Apóstol Santiago, para patrono y protector «único y singular» de las Españas, la visita del peregrino al templo, la confesión y comunión. Desde hace ya tiempo, las credenciales se imprimen sólo en papel con orla característica de hojas de roble y vieiras jacobeanas en el que se hace constar en latín el nombre del peregrino, y es firmada en la actualidad por el Secretario Capitular de la Iglesia Compostelana. Hasta no hace muchos años, la Compostela era firmada por el Arzobispo, pero era una práctica sólo teórica, pues en realidad correspondía habitualmente la firma al canónigo encargado de las peregrinaciones.

El Camino de Santiago es una ruta que recorren miles de peregrinos. Debemos intentar cuidarlo y protegerlo. Tú como peregrino puedes hacerlo, procura no ensuciarlo, no tires basura ni desperdicios, así conseguiremos mantenerlo como el primer itinerario cultural europeo.

DIRECCIONES DE LAS ASOCIACIONES DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO EN ESPAÑA

EN EL CAMINO FRANCÉS

NAVARRA
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO DE ESTELLA
Palacio de Luquín, Mº. de Irazu. 31200 Estella (Navarra)

RIOJA
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO EN LA RIOJA
C/ Rúa Vieja, 32. 26001 Logroño (La Rioja) Tf: 941 260 234

BURGOS
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO EN BURGOS
C/ Santander, 13-2º. Apdo. 331. 09004 Burgos. Tfno: 947 268 386

PALENCIA
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO EN PALENCIA
Real Monasterio de S. Zolío. Apdo. 4. 34120 Carrión de los Condes (Palencia).
Tfno-Fax: 979 880 902

LEÓN
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO DE MANSILLA
Iglesia de San Martín. 24210 Mansilla de las Mulas (León)
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO PULCHRA LEONINA
Apdo 284. 24080 León.
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO DEL BIERZO
Pza. de la Encina 4. 24400 Ponferrada (León). Tf: 987 427 258 / 411 978

GALICIA
ASOCIACIÓN GALEGA DE AMIGOS DO CAMIÑO DE SANTIAGO
C/ Montero Ríos, nº 16 5º Dcha. 15706 Santiago de Compostela.

EN EL CAMINO DEL NORTE

GUIPUZCOA
A.A. DE LOS CAMINOS DE SANTIAGO DE GÜIPÚZCOA.
C/ Urbietta, 2, sótano. 20006 San Sebastián. Tf: 943 427 281

VIZCAYA
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DE LOS CAMINOS DE SANTIAGO DE VIZCAYA
Plazuela de Santiago 1, 3º Izq - 48005 Bilbao (Vizcaya)

ÁLAVA
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DE LOS CAMINOS DE SANTIAGO DE ÁLAVA
Parroquia de San Pedro. Ap. 850. 01080 Vitoria (Alava) Tf: 945 223 672

CANTABRIA
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO-ASTILLERO Y CANTABRIA
Templo Ntra. Sra. de Muslera. C/ Fernández Escárzaga, s/n. GUARNIZO 39610
ASTILLERO (Cantabria). Tf: 942 543 162.

ASTURIAS
A. ASTUR-LEONESA DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO
San Pedro Mestallón 1. 33009 Oviedo. Tf: 985 228 525
A. AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO ASTUR-GALAICA DEL INTERIOR
Av. González Mayo 3. 33870 Tineo (Asturias) Tf: 985 801 067

EN OTROS LUGARES DE ESPAÑA

MADRID
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO DE MADRID
C/ Carretas 14, 7 B-1. 28012 (Madrid) Tf: 91 523 22 11

VALENCIA
A. DEL CAMINO DE SANTIAGO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
C/ San Francisco de Borja 10. pta 4. 46007 Valencia Tf: 96 385 99 82

CATALUÑA
ASSOCIACIÓ D'AMICS DEL CAMÍ DE SANT JAUME DE SABADELL
Ctra. de Prats, 181-8º 2ª. 08208 Sabadell 937 169 197

CUENCA
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO DE CUENCA
Hospital de Santiago.
C/ Mateo Miguel Ayllón, s/n. 16001 Cuenca. Tf: 969 212 011

VIGO
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DE LOS PAZOS
Galerías Duran.
C/ Velázquez Moreno 29, 2º. 36202 Vigo (Pontevedra). Tf: 986 434 914

MURCIA
A.A.C.S. DE LA COMUNIDAD MURCIANA
Plaza de la Torrecilla.
30008 Murcia.

ALICANTE
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO DE ALICANTE
C/ Doctor Isidoro de Sevilla, s/n
Apdo. 268 03080 Alicante. Tf: 96 518 55 23

CÓRDOBA
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO DE CÓRDOBA
C/ Cruz Conde, 13- 1º. 14008 Córdoba. Tf 957 472 052 / 487 296

MÁLAGA
ASOCIACIÓN XACOBEA DE MÁLAGA
Librería Atlante.
C/ Echegaray, 7. 29015 Málaga. Tf: 95 260 27 65.

ANDORRA
AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO-SAN MACARIO DE ANDORRA
Edificio Cruz Roja. 44500 Andorra (Teruel). Atención en Casa Parroquial.

SEVILLA
ASOCIACIÓN DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO VÍA DE LA PLATA
Paraíso Santa Eufemia, 27. 41940 Tomares (Sevilla).

GUADALAJARA
ASOCIACIÓN ALCARREÑA DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO
Aptdo. 270. 19001 Guadalajara.



Gobierno de  La Rioja
Consejería de Educación, Cultura, Juventud y Deportes

el
Camino de Santiago
CONSEJOS PRÁCTICOS





OFICINAS DE INFORMACIÓN DEL CAMINO DE SANTIAGO

LA RIOJA: Logroño
C/ Travesía de Palacio,9
APDO. 315
26001 Logroño (La Rioja)
Tel. 941 245 674 - Fax. 941 247 571
E-mail: caminosantiago@caminosantiago.org

Palencia: Carrión de los Condes
Real Monasterio de San Zoilo. Apdo. 4
34120 Carrión de los Condes (Palencia)
Tel. 979 880 902
E-mail: fromista@caminosantiago.org

LEÓN: Ponferrada
C/. Paraisín, 1 (frente a la Encina)
24400 Ponferrada (León)
Tel.: 987 42 72 58

Si estás empezando a leer este folleto es porque estás interesado en hacer el Camino de Santiago, pero realmente ¿sabes lo que es el Camino de Santiago?. ¿Sabes lo que es la Federación de Asociaciones del Camino de Santiago?. ¿Has caminado o pedaleado alguna vez?. ¿Estás dispuesto a sufrir el calor, la lluvia, el frío? ¿a saborear la amistad, el paisaje, la soledad, los silencios?. Lee atentamente lo que la Federación ha escrito para ti y conocerás algo más del Camino.

¿Qué es el Camino de Santiago?

Desde el descubrimiento de la tumba del Apóstol Santiago en Compostela, en el siglo IX, el Camino de Santiago se convirtió en la más importante ruta de peregrinación de la Europa medieval. El paso de los innumerables peregrinos que, movidos por su fe, se dirigían a Compostela desde todos los países europeos, sirvió como punto de partida de todo un desarrollo artístico, social y económico que dejó sus huellas a todo lo largo del Camino de Santiago. Pero el Camino no es sólo un resto arqueológico de un espléndido pasado histórico, sino que es un camino vivo, renovado por el paso de los nuevos peregrinos que reviven en este final del siglo XX una historia que es patrimonio común de todos los pueblos de Europa.

Peregrinar a Santiago al modo tradicional no es simplemente hacer un recorrido turístico o deportivo a pie por una ruta artística en contacto con la naturaleza. Es todo eso, pero es mucho más. Es encontrarse con las raíces religiosas e históricas de Europa, es renovar un Camino de transformación interior, es caminar al ritmo de otros siglos, es...peregrinar.

Podemos decir que el Camino de Santiago es un símbolo. Es una ruta de fe; una ruta de arte y cultura; una ruta ecológica y humana: un encuentro con la trascendencia; la búsqueda de uno mismo; una peregrinación a Finisterre, al misterioso morir y renacer. Es una aventura física y espiritual y hay que estar preparado.

¿Qué es la Federación de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago?

La Federación está formada por un grupo de «amigos» peregrinos casi todos, reunidos con la ilusión de difundir la peregrinación a Compostela; investigar el fenómeno jacobeo; recuperar senderos y veredas para el peregrino; y dar a conocer el Camino de Santiago como el PRIMER ITINERARIO CULTURAL EUROPEO declarado PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD. Recuperar asimismo la figura del Hospitalero que prestaba su ayuda al peregrino, para lo cual se están haciendo cursillos para Hospitaleros Voluntarios. La Federación tiene sus oficinas abiertas permanentemente en Logroño (La Rioja) y en Carrión de los Condes (Palencia) y está formada por Asociaciones de toda España, aunque no todas las Asociaciones que existen están federadas.

¿Has caminado alguna vez? ¿Has pedaleado alguna vez?

Seguramente sí, pero no es lo mismo hacer un pequeño recorrido por las cercanías de tu ciudad y de forma esporádica, que emprender una aventura como el Camino Francés, aunque también hay otros caminos que conducen a Santiago. Para que esta aventura te resulte grata, antes de ponerte en camino conviene que busques información, que conozcas la historia del Camino, que te prepares físicamente para poder realizar tu peregrinación. Para ello puedes ponerte en contacto con las oficinas de Información al Peregrino o con la Asociación de Amigos del Camino de Santiago más próxima a tu domicilio. En ellas te facilitarán la información que necesitas y te orientarán sobre la organización de las etapas, libros de consulta, lugares de alojamiento y los consejos prácticos que necesita un peregrino.

EL CAMINO DE SANTIAGO A PIE CONSEJOS PRÁCTICOS

ANTES DE CAMINAR

Para muchas personas, la peregrinación a pie a Santiago de Compostela ha sido una de las experiencias más gratificantes de su vida. Al mismo tiempo es un reto físico y mental que hay que preparar a conciencia. Los siguientes consejos pueden ayudarte.

PREPARANDO EL RECORRIDO

Antes que nada hay que procurar ambientarse a base de leer algo sobre la historia del Camino y la peregrinación que nos ayude a sentirnos eslabones de la gran cadena de peregrinos que nos han precedido y nos prepare a disfrutar mejor del recorrido. Puedes preguntar en la Federación Española de Amigos del Camino de Santiago que te informen sobre las guías más actualizadas que existen en el mercado.

En este catálogo también encontrarás una lista de Guías del Camino con mapas y distancias. Elige la que más te guste, consúltala y procura hacer un plan de etapas previo, pensando que lo normal es recorrer 25 o 30 Kms. cada día. Conviene programar al principio etapas cortas hasta que tu cuerpo se vaya haciendo a la idea. Al cabo de una semana ya estarás entrenado y podrás hacer etapas más largas. Puedes programar algún día de descanso, pero lo mejor es que hagas algunas etapas cortas (sobre 15 Kms.), coincidiendo con el paso por los lugares que quieras visitar detenidamente, así podrás descansar sin perder el ritmo.

Consulta la lista de refugios de peregrinos actualizada si deseas usarlos. Estos refugios son exclusivamente para los que peregrinan a pie o bicicleta sin hacer tramos en vehículo y no se pueden hacer reservas. Los grupos grandes de peregrinos conviene que busquen otros alojamientos fuera de los refugios habituales, suelen tener más medios a su alcance y no es lógico que llenen los refugios y dejen a otros peregrinos en la calle.

La peregrinación andando está al alcance de cualquier persona aunque no sea un atleta, siempre que se sepa dosificar el esfuerzo en función de las posibilidades físicas. Tendrás que entrenarte realizando caminatas cada vez más largas y, a ser posible, con la mochila cargada con todo el equipo imprescindible que piensas llevar, así comprenderás que cuando pesa, lo «imprescindible» deja de serlo.

PREPARANDO EL EQUIPO

La mochila será nuestra compañera de camino durante muchas horas por lo que debe ser cómoda y ligera. Procúrate una de tipo anatómico, con correas en la cintura y el pecho, y con bolsillos laterales y superiores. Hay que meter las cosas en la mochila de forma ordenada y en bolsas de plástico de diversos colores para facilitar su uso y prevenir que se puedan mojar. El peso es un tremendo problema, que se evita prescindiendo de casi todo, si pesa más de 10 Kg. «te pesará». Al cargarla hay que distribuir lo más pesado al fondo y lo más próximo posible a la espalda. Nunca es conveniente llevar nada fuera de la mochila colgando porque se moja o se pierde con facilidad.



Saco de dormir, es imprescindible si se piensa utilizar refugios de peregrinos, en verano no es necesario que sea muy grueso y por tanto muy pesado. También es necesario llevar **esterilla** o **foam** para no dormir directamente en el suelo.

Calzado, hay que llevar más de un par y procurar que el pie esté previamente acostumbrado a ellos. Lo ideal es una bota de tejido ligero (que no provoque sudor al pie) que proteja los tobillos de los esguinces y facilite caminar entre piedras y barro. En verano se puede usar zapatillas de deporte si las botas te resultan incómodas.

Ropa, poca, dos juegos de cada pieza, un jersey y chubasquero o capa que en caso de lluvia pueda tapar también la mochila. Una bolsita con detergente facilitará la limpieza y que al final de la jornada te puedas poner ropa limpia que siempre es agradable para ti y para el olfato de los demás. El estilo y la vestimenta es aconsejable cuidarlos, de forma que se nos identifique como peregrinos y no como simples deportistas, para ello llevaremos en la mochila la **concha** o vieira y el **bordón** o vara de caminante. Es conveniente **sombrero** de tela o paja, este último especialmente en épocas de calor. Siempre conviene llevar a mano un pantalón largo, que te lo puedas poner fácilmente sin quitarte las botas, y una chaqueta para evitar enfriarse en las paradas y poder vestirse de forma discreta para entrar en las iglesias, tiendas, refugios, etc.

Comida, siempre hay que llevar un poco de comida encima, sobre todo frutos secos, fruta o chocolate, y la cantimplora llena. Pero es inútil cargar comida para más de un día, en los refugios te informarán cuando en la próxima etapa es difícil comprar comida. Botiquín, Se puede llevar un pequeño botiquín con iodo, esparadrappo de tela, gasas estériles, tiritas, algún laxante y antidiarreico, una crema antiinflamatoria y crema de protección solar. Nunca hay que olvidar la cartilla de la Seguridad Social.

Un **bastón** ayuda a caminar aunque a veces parezca molesto, **linterna**, una bolsa de plástico (con cordones para colgar del cuello) facilita llevar a mano los mapas sin que se rompan ni se mojen. Además de una guía con mapas puedes llevar algún libro pequeño que te ayude a la reflexión (Evangelio u otro libro religioso, poesía y algo sobre arte e historia del Camino), pero no pretendas llevarte toda tu biblioteca. Una libreta para tomar notas. No es bueno llevar mucho dinero encima y es mejor usar tarjetas de crédito o cheques de viaje. Conviene que tu familia tenga una idea de tu recorrido y los teléfonos de las Oficinas de Información para localizarte en casos urgentes.

AL CAMINAR

Al caminar ten en cuenta que todo el Camino está marcado a base de flechas amarillas y mojones de piedra. Esta señalización suele ser más fiable y actualizada que la de las Guías, en caso de duda... sigue la flecha.

En verano evita las horas de más calor a base de salir lo más temprano posible. Ponte crema protectora para el sol y no uses durante muchas horas, los primeros días, camisetas y pantalones cortos. Procura no caminar muy rápido los primeros días hasta que conozcas tu ritmo más adecuado. Si peregrinas en grupo procura adaptarte al ritmo del más lento, en el Camino no hay que buscar llegar el primero, sino llegar.

Si usas los refugios de peregrinos comprobarás que no todos reúnen buenas condiciones, acepta lo que te ofrezcan y agradece el esfuerzo de muchas personas que trabajan para ayudarte de modo altruista. Procura colaborar para dejar los refugios limpios y colabora con un donativo a los gastos de mantenimiento. Por la noche recuerda que hay que respetar el descanso de los demás. Los refugios están previstos para pasar una sola noche (en caso de enfermedad consulta con los responsables del refugio) y sólo para los que peregrinan a pie, en bicicleta o a caballo.

Hacer la peregrinación a Santiago implica una cierta sobriedad en los gastos, no es de recibo el caso de algunos que piden refugio gratuito y luego gastan el dinero sin control en otras cosas. Ser peregrino incluye el ser honesto.

Trata con amabilidad a la gente que encuentras al borde del Camino, no son «ignorantes» que deben estar a tu servicio, sino personas normales que suelen tratar bien a los peregrinos porque los que han pasado antes que tu así les han tratado a ellos.

Al caminar por carretera se prudente, no olvides que eres la parte más débil y que los automóviles no se fijan mucho en un «simple peatón». Si encuentras alguna deficiencia o se te ocurre alguna sugerencia para mejorar las cosas ponte en contacto con alguna de las Oficinas de Información. No te desanimes aunque tengas problemas, estos forman parte de «tu Camino» y muchos peregrinos antes que tu los han tenido y los han superado. ULTREIA.

EL CAMINO DE SANTIAGO EN BICICLETA. CONSEJOS PRÁCTICOS

BICICLETA DE CARRETERA

Partiendo de la base de que hay dos tipos de bicicletas con las que puede hacerse la Peregrinación: la de cicloturismo y la de montaña, vamos a hablar primeramente de los temas que les son comunes

I. KILÓMETROS TOTALES

Calcula los kilómetros desde el punto de la partida hasta Santiago (Mapas 441 y 442 de Michelin). Aquí suponemos son los que median entre Roncesvalles y Santiago de Compostela (780 Kms). Contamos solamente los kilómetros de ida, pues los de vuelta normalmente no se hacen sobre la bici. Te recordamos que hay otro camino que también conduce a Santiago como este, y ya son muchos. Antes de hacer el recorrido deberás estudiar un plan a tenor de los kilómetros totales que piensas recorrer y tu previsión diaria.

II. ETAPAS:

Se recomienda en el caso del Camino Francés y si lo haces completo desde Roncesvalles o el Sarnport, un mínimo de diez días. Se debe hacer la peregrinación con la suficiente calma como para tener tiempo de visitar los santuarios y puntos claves de la ruta.

III. PREPARACIÓN.

a) Física. Si no se es un asiduo practicante del ciclismo, al tener que enfrentarse cada día con muchos kilómetros, se ha de tomar muy en serio

la preparación física. Los pasos a seguir podrían ser:

- 1. Visita a un médico especialista** que, a la vista del esfuerzo prolongado que intentas realizar, te haga un chequeo y te de los oportunos consejos.
- 2. Trázate un plan de entrenamientos** que comience con pocos kilómetros aumentándolos progresivamente. Verás, si eres constante, como tu mismo te extrañarás de tus propios progresos.
- 3. Completa tu preparación física con gimnasia** diaria para dar elasticidad a los músculos de las piernas, espalda y cuello.

b) Mecánica. Que vea tu bicicleta un buen mecánico y déjate aconsejar por él sobre las mejoras de efectividad de tu máquina, por ejemplo, que las partes móviles de la bicicleta sean de garantía y dispongas de una racional combinación de platos y piñones para tener desarrollos cómodos que se adapten a tus fuerzas.

c) Técnica. Hazte acompañar en tus entrenamientos por personas experimentadas en la bicicleta que te aconsejen desde la postura a adoptar en la bici, la forma y el tiempo de hacer los cambios, pedaleo, etc.

IV. ALOJAMIENTOS

Existen tres tipos de alojamientos:

a) Albergues de peregrinos. A lo largo del Camino se encuentran muchos albergues de peregrinos. Ten en cuenta que los albergues fundamentalmente están hechos pensando en los peregrinos de a pie cargando con su mochila. Hay una serie de albergues, que por tener más capacidad, están más aconsejados para ciclistas, estos deben siempre estar dispuestos a ceder su plaza a los que llegan a última hora a pie.

b) El alojamiento normal para el que dispone de pocos días para su peregrinación en bicicleta es la pensión o el hotel. Encuentras alojamientos muy baratos a lo largo del Camino. Generalmente en estos alojamientos te facilitan un local para dejar la bicicleta o bien te permitirán subirla a la habitación.

c) Hay una tercera solución, sobre todo, si van en grupo. Es llevar una tienda de campaña de las de alta montaña que ni pesan ni abultan. Se reparte entre el grupo el peso y se lleva muy bien. Esto hace que puedas disponer de alojamiento propio y que puedas compartir con los peregrinos de a pie los servicios del albergue y especialmente la compañía de todos. Y, si a última hora el albergue dispone de sitio, no necesitas ni montar la tienda.

V. EQUIPAJE

a) Uno o dos peregrinos. Usa bolsas de las que se ajustan en las ruedas traseras y en el manillar, pero no olvides que para la bici y para ti cuanto menos peso mejor. Tienes que vestir ropa ajustada que haga la menor resistencia al aire y que no tenga nada flotante con el consiguiente peligro de enredarse con las partes móviles de la bicicleta. Usa la vestimenta del ciclista. Elige camisetas de colores muy vivos para hacerte ver por los demás vehículos en carretera. Una bolsa de aseo personal, un saco de dormir y un chandal para las visitas a monumentos y paseo por los lugares de destino completarán tu equipaje.

b) Un grupo de peregrinos. Los riesgos, por supuesto, se multiplican por el número de participantes, por lo que es aconsejable llevar un coche de apoyo. Si no encontráis un voluntario o familiar que os acompañe, rotad para conducir un día cada uno. En este caso el coche llevará el equipaje de todos, el avituallamiento en ruta y el botiquín.

