

## Informações úteis (Caminho Português)

1. **Sugestões Para Uma Boa Caminhada** – *Considerações Gerais*
2. **Sinalização**
3. **Albergues/Refúgios**
4. **Equipamento**
5. **Cuidados de Saúde**
6. **Percursos de Bicicleta**
7. **Percursos a Cavalo**

### 1. Sugestões Para Uma Boa Caminhada – *Considerações Gerais*

- O Caminho Português pode fazer-se em qualquer época do ano, mas no Inverno há naturalmente alguns inconvenientes devido ao frio e à chuva. A melhor altura é, sem dúvida, a Primavera e o Verão. Todavia, convém ter em conta que, mesmo nestas estações, pode chover com frequência no noroeste peninsular (Minho e Galiza).
- Antes de iniciar a caminhada é importante fazer alguma preparação física.
- Não caminhe mais de 25 a 30 quilómetros por dia.
- Nos dias de muito calor é preferível dividir a jornada em duas etapas, fazendo a maior parte de manhã e deixando alguns quilómetros para a tarde, após algumas horas de descanso.
- Faça breves paragens, por exemplo, de hora a hora.
- Nas estradas caminhe sempre pela sua esquerda.
- Não faça da peregrinação uma maratona.
- Respeite o seu ritmo e o ritmo dos outros. Não queira caminhar ao ritmo dos outros nem force os outros a caminharem ao seu ritmo.
- Um bastão ou cajado podem ser úteis para se apoiar nas descidas e subidas mais íngremes.
- Se caminhar de noite use reflectores.
- Leve consigo apenas o indispensável. Lembre-se que se não tiver carro de apoio terá de carregar tudo às suas costas. O peso da mochila não deve ultrapassar 10 por cento do peso da pessoa.
- Use roupa larga e evite tecidos de fibra.
- Não esqueça o chapéu, o cantil e um impermeável para a chuva.

- Não use sapatos novos. Use, de preferência, umas botas apropriadas para caminhar e já usadas. Calce dois pares de meias sem costuras; o par de dentro deve ser de algodão.
- Não esqueça os medicamentos pessoais, o protector solar e pomadas para as dores musculares.
- Faça refeições leves. Comece o dia com um bom pequeno-almoço. Durante a caminhada coma, de vez em quando, bolachas ou frutos secos para manter os níveis de açúcar no sangue.
- Beba muita água.
- Quando parar para descansar coloque os pés mais altos que a cabeça.
- Quando encontrar ao longo do caminho setas azuis, não as siga. Elas indicam o caminho inverso e destinam-se a orientar os peregrinos que a pé se dirigem para Fátima, utilizando os Caminhos de Santiago.
- Não faça barulho nos albergues, outros peregrinos poderão querer descansar. Se for em grupo, respeite as orientações do guia e mantenha o espírito da peregrinação.

## 2. Sinalização

Para a sinalização do Caminho Português recorreu-se ao sistema convencional para toda a Europa para identificar de forma simples os itinerários Jacobeus – uma seta amarela pintada em muros, paredes, pavimentos, árvores, postes, etc., em todos os locais onde pudessem ocorrer dúvidas, particularmente nos cruzamentos e bifurcações.



Estas setas foram depois substituídas no troço galego por uma solução definitiva – marcos em pedra com a distância quilométrica à Catedral de Santiago, incluindo um azulejo com uma vieira amarela posicionada de acordo com o sentido da marcha ou, noutros casos, apenas o mesmo azulejo fixado em paredes ou muros.

Em Portugal têm-se mantido as setas amarelas, periodicamente retocadas, constituindo uma solução que, embora provisória é absolutamente segura. Contudo, está já em curso a fixação definitiva das setas metálicas amarelas em todo o percurso, do Porto a Valença.

Para possibilitar a indicação do Caminho no sentido oposto, nomeadamente para orientação dos peregrinos que de Santiago de Compostela se dirigem a Fátima, encontrarás também setas azuis que identificam o Caminho de Fátima, de Valença até ao Porto.

Chamamos ainda a atenção para uma sinalização constituída por dois traços, um vermelho e um branco, que encontrarás pelo menos entre Rates e Barcelos, e entre Ponte de Lima e Valença. É a indicação do GR11-E9, um itinerário que tem origem em S. Petersburgo, na Rússia, atravessa toda a Europa e termina em Portugal, no Cabo de S. Vicente. Trata-se de um percurso pedestre definido no nosso país pela Federação Portuguesa de Campismo. Também designado "Caminho de Santiago", não corresponde integralmente ao traçado do Caminho Português, por incluir alternativas pontuais aos troços existentes com pavimentação betuminosa. Nesta sinalização dois traços paralelos indicam a direcção certa, dois em aspa a direcção errada e quando o vermelho se apresenta em ângulo recto significa a mudança de direcção para a direita ou para a esquerda.

### 3. Albergues/Refúgios

(<http://ceg.fcsh.unl.pt/site/santiago4.asp>)

Os albergues são instituições, da responsabilidade das juntas e Câmaras Municipais, que oferecem um lugar para pernoitar aos peregrinos. Mediante a apresentação da credencial com os respectivos carimbos, o peregrino tem acesso a uma cama (em geral, um beliche) e a um duche quente. Alguns albergues dispõem ainda de uma cozinha e de uma sala comuns. As regras são simples: a saída é feita em geral até as 10 horas da manhã e o peregrino é convidado a dar uma pequena contribuição para a manutenção do albergue conforme as suas posses.

A Galiza dispõe de uma rede de albergues bem estruturada (aproximadamente de 20 em 20 quilómetros um) organizada pela Xunta de Galicia. Existem também alguns albergues geridos pelas Juntas de Freguesia ou Câmaras Municipais do Caminho. Caso não haja albergue alguma localidade, o peregrino pode sempre telefonar para a protecção civil e pedir para pernoitar nos pavilhões polidesportivos.



há

em

Em Portugal já existem alguns albergues disponíveis para os peregrinos que necessitem lá pernoitar. Para baixo do Porto não existe ainda sequer um plano. De qualquer forma os peregrinos podem (e devem) pedir apoio à protecção civil e aos Bombeiros para os deixarem pernoitar nos Pavilhões desportivos das terras por onde passam. Outra alternativa, são as pousadas da juventude portuguesas.

Mais informações em:

**Pousadas da Juventude – MOVIJOVEM**  
**Rua Lúcio de Azevedo, n.º 27**  
**1600-146 LISBOA**  
Telefone: 217 232 100

Fax: 217 232 101

E-mail: [informacoes@movijovem.pt](mailto:informacoes@movijovem.pt)

<http://www.movijovem.pt/>

## **Lista de Albergues / Refúgios Existentes**

### **Em Portugal:**

#### ❖ **ALBERGUE S. PEDRO DE RATES**

(Está aberto sempre que houver peregrinos. A indicação do local onde está a chave encontra-se na porta)

**Rua Santo António nº. 189**

**SÃO PEDRO DE RATES – PÓVOA DE VARZIM – VILA DO CONDE**

Telefone da Câmara: 252 298 500

#### ❖ **FAMALICÃO**

Não existe nenhum albergue mas o Seminário de Santiago de Antas costuma dar aos peregrinos um lugar para dormir)

**Missionários Combonianos**

**Rua Frei Bartolomeu dos Mártires, 1695**

**Antas S. Tiago**

**4760 – 037 VILA NOVA DE FAMALICÃO**

Telefone: 252322436

#### ❖ **PONTE DE LIMA**

“**Casa do Arnado**” (Disponibiliza 30 camas e chão para mais de 20 colchões, cozinha equipada, lavandaria e internet Grátis)

**Freguesia de Arcozelo, no lugar de Além da Ponte**

Contacto do Albergue: 925 403 164

#### ❖ **VALENÇA**

**Albergue de São Teotónio**

**Av. dos Bombeiros Voluntários**

**VALENÇA**

50 Camas

Telefone da Câmara: 251 809 506

## Em Espanha:

### ❖ TUI

#### **Albergue Jacobeo**

**Rua Párroco Rodríguez Vásquez s/nº.** (junto da catedral)

38 Camas, sala, cozinha, lavandaria (chave está com a protecção civil)

Telefone: 986 603 643

### ❖ PORRIÑO

Albergue Jacobeo

Finca Isla – Estrada de Porriño a Gondomar

52 Camas + 25 colchões

Telefone: 986 330 574

### ❖ REDONDELA

#### **Albergue Jacobeo**

**Casa da Torre – Praza da Torre**

56 Camas, cozinha, sala e biblioteca

Telefone: 986 404 196

### ❖ BARRO

#### **Albergue Jacobeo**

**Paróquia de Portela, lugar de Cancela** (junto à Igreja Paroquial)

40 Lugares (não tem camas)

Protecção Civil: 686 938 785

Concelho de Barro: 986 711 001

### ❖ PONTEVEDRA

#### **Albergue Jacobeo**

**Rúa Ramón Otero Pedrayo s/nº.** (junto estación de ferrocarril)

56 Camas, cozinha, sala, lavandaria – fecha às 22 horas

Telefone: 986 844 045

### ❖ PORTAS (BRIALLOS)

#### **Albergue Jacobeo**

27 Camas

❖ **PADRÓN**

**Albergue Jacobeo**

**Costiña do Carmen s/nº.** (ao lado do Convento del Cármen)

42 Camas, cozinha, sala, e horta

Telefone: 981 810 044

❖ **TEO**

**Albergue Jacobeo**

**Vilares de Rúa de Francos s/nº.** (entre O Faramello e Rúa de Francos)

26 Camas, cozinha, sala

Telefone: 981 815 700

❖ **SANTIAGO DE COMPOSTELA**

**Seminario Menor De La Asuncion**

**Belvis, s/nº.**

5€ por noite

Telefone: 981 58 92 00

❖ **SANTIAGO DE COMPOSTELA**

**Albergue Acuario**

**San Lázaro Valiño, 2 (Rua Estocolmo),** a 15 minutos da Catedral

5€ por noite a 15 minutos da Catedral

Telefone: 981 575 438

**Considerações importantes:**

Em Caldas de Reis pode-se pernoitar no pavilhão desportivo (em Portas), mas para isso é necessário contactar a autarquia. Em Santiago os peregrinos podem ficar no Monte do Gozo ou no Seminário Menor. O monte do Gozo fica a alguns quilómetros do centro da cidade. Para pernoitar nos albergues é necessário possuir a credencial do peregrino, devidamente autorizada.

O Seminário Menor fica junto ao Convento de Belvis, mas é necessário pagar uma pequena taxa.

**Os albergues têm uma série de regras que é preciso ter em conta:**

- A prioridade vai para os peregrinos a pé e os que têm alguma deficiência física;
- Os lugares são ocupados por ordem de chegada, não existindo qualquer possibilidade de fazer reservas;

- A utilização dos albergues é gratuita;
- A estada é apenas por uma noite, excepto em caso de doença;
- Os albergues costumam fechar às 23h;
- As luzes devem estar apagadas às 23h30, excepto nas áreas comuns;
- Os peregrinos devem sair até às 10h (manhã);
- Devem usar o albergue com o devido cuidado, deixando tudo limpo e em ordem.

#### 4. Equipamento

- **A mochila** deve ser impermeável, sem varas de armação, reforçada nas costuras, almofadada e ventilada nas costas, com um sistema de sujeição adaptável ao tipo de marcha e com capacidade máxima de 55 litros ou 8 kg. Não há mochila leve que não se torne pesada ao fim de alguns quilómetros, nem tão completa que não se verifique sempre alguma falta. Haja bom senso!
- Para além do saco-cama não esquecer de incluir uma "colchoneta" porque pode ter que dormir no chão.
- **Vestuário** – Incluir dois ou três pares de calças ou calções, dois ou três "t-shirts" ou pólos de algodão, uma camisola para as noites frias ou um blusão de forro polar, várias mudas de meias sem fibras e sem costuras, roupa interior, um chapéu, gorro e um impermeável (porque até no verão pode chover). Escolha roupa de lavagem e secagem rápida, pois pode precisar de recorrer a este método. Racionalizar a escolha da roupa é um dos principais factores de peso na mochila.
- **O Calçado** – Um par de botas de "trekking", flexíveis, com protecção tipo "Gore-Tex", um ou dois números acima do que calças, bem usadas e cómodas (não as estreie na caminhada) e calçado para o descanso no fim de cada etapa. Não se aconselham sapatilhas (excepto as usadas na corrida de montanha) nem sandálias. Calce sempre dois pares de meias, a interior de algodão fino, sem remendos nem costuras e o exterior mais grosso, por exemplo de lã (meias para encher); assim alivia a fricção contínua dos pés pela rigidez das botas (não aperte demasiadamente os atacadores). Para terminar, antes de calçar as meias esfregue os pés com vaselina.
- Não esquecer dos produtos para a higiene pessoal, porque nem sempre existem nos albergues.



- Uma garrafa de água, um bordão ou pau que, mais que um elemento decorativo, é um objecto imprescindível para manter o ritmo da marcha, apoiar o corpo e facilitar a circulação dos braços e mãos.
- Outros objectos: a Vieira, o Terço (se assim o entender), o telemóvel (com roaming) e o carregador, máquina fotográfica, lanterna, mapa ou guia do Caminho, bloco de notas e esferográfica.
- *Muito importante:* Não esquecer do Bilhete de Identidade, Cartão de Utente do Ministério da Saúde, Credencial do Peregrino, Cartão de Crédito e alguns euros.

## 5. Cuidados de Saúde

- Se estiver disposto a levar a caminhada até ao fim, o seu o corpo, mesmo ressentido, vai corresponder.
- Leve o Cartão de Seguro Europeu que substitui o seu Cartão de Assistência na doença em Espanha.
- A dureza do Caminho vai-se reflectir primeiro nos pés, por não estar habituado a andar ou utilizar calçado pouco adequado. Poderão surgir bolhas, que tratará da seguinte forma:
  - *Atravessa-as com uma linha de algodão branca, perfurando-as, em dois pontos com uma agulha fina e comprida de forma a constituir um anel, que servirá de dreno. Nunca remova a pele que as cobre e desinfecte-as sempre que possa com Betadine ou outro desinfectante. Poderá também protegê-las com um penso, ou gaze e adesivo flexível.*
- As distensões musculares e as câibras aliviam-se com massagens e com um bom duche de água quente ao fim de cada jornada, tomado antes que o corpo arrefeça. Faça alguns exercícios de estiramento muscular e descanse o que puder com as pernas estendidas e elevadas em relação ao corpo, para estimular a circulação. Evitará assim, o aparecimento de tendinites, que são sempre dolorosas e quase sempre impeditivas da continuação da caminhada. Se acontecer, terá que recorrer a um analgésico ou anti-inflamatório. Em caso de entorse, massajar a zona afectada com um anti-inflamatório local, colocar uma ligadura elástica e redobrar os cuidados.
- Beba água com frequência para evitar a desidratação. Se for atreito a quebras de tensão quando se sujeita a esforços físicos, coma um ou dois rebuçados ou frutos secos.
- Proteja-se do sol, cobrindo a cabeça e utilize protector solar e baton do cieiro. Use repelente de insectos, pois os mosquitos são frequentes nas áreas encharcadas.



## 6. Percursos de Bicicleta

- Se optar por esta forma de efectuar o percurso deve fazer algum treino prévio com a bicicleta carregada, optando por um alforge sobre a roda traseira ou dianteira, em vez da tradicional mochila e efectue etapas entre 30 a 50 km. Tenha em conta que o Caminho Português inclui um ou outro troço muito difícil, mesmo com uma boa bicicleta de montanha. Nestas situações estão assinaladas nos mapas, que podem apontar uma alternativa.
- Leve um pequeno estojo de ferramentas e algumas peças sobressalentes para uma emergência não exagerando porque encontra sempre uma oficina local para resolver os problemas mais complicados.
- Não esqueça uma corrente para prender a bicicleta à noite.



## 7. Percursos a Cavallo

- Infelizmente ainda não existem condições para apoiar esta modalidade. É difícil estabular os animais durante a noite, obrigando os Peregrinos a montar um acampamento e a providenciar um carro de apoio para transportar palha e rações.
- De qualquer modo se for a cavalo planeie etapas de 30 a 50 km, certificando-se previamente da disponibilidade dos locais onde pensa pernoitar.