

EQUIPO Y CONDICIONANTES PARA REALIZAR EL CAMINO DE SANTIAGO

EQUIPO NECESARIO PARA CAMINAR:

El viajero debería de ir provisto del siguiente equipo para alcanzar el objetivo de la mejor manera posible:

- **CABEZA:** La gorra con visera o, en su defecto, un gorro de ala ancha, unas buenas gafas de sol, con cristales anti rayos uva y polarizadas, la crema de protección solar (mínimo de protección 30).
- **TORSO:** Una vestimenta lo más ligera posible. Siendo lo más idóneo una camisa que absorba nuestro sudor, al mismo tiempo que pueda transpirar, unos pantalones cortos y otros largos ya que las condiciones atmosféricas pueden variar y también es necesario un forro polar y un chubasquero, siempre incluirlo en nuestro macuto.
- **PIES:** *Probablemente lo más importante en una caminata...*
 - **LAS BOTAS:** Pueden ser botas, sandalias o calzado ligero, pero las botas sostienen mejor los tobillos en un terreno irregular y la pisada se hace más firme sobre las piedras, deben ser de tipo gore tex o similar, por transpirar mejor y por ser impermeables, imprescindibles ante una tormenta o charcos sobre el camino.
 - **LOS CALCETINES:** A ser posible calcetines de compresión, que ayudan a la circulación y aguantan mejor el pie.
 - **ZAPATILLAS DE DESCANSO:** Imprescindibles para el albergue.
- **EL MACUTO:** *LIGERO Y TRANSPIRABLE* en el dorso, con los enseres personales para pasar el día y sobre todo, nuestra botella de agua, para hidratarnos constantemente.

CONSEJOS SOBRE ENTRENAMIENTO PREVIO:

Andar sobre terreno irregular de manera repentina puede causar serios problemas en nuestras articulaciones, por lo tanto, es aconsejable realizar unos ejercicios previos que nos preparen para el camino, de la mejor manera posible y así evitar lesiones.

CON UN MES DE ANTELACIÓN:

- Un trabajo simple y asequible para todo el mundo es subir y bajar escaleras, allá donde uno vaya.
- Plantearse un recorrido por el campo, para domar las botas, si son nuevas y empezar con suavidad.
- Realizar a ser posible ejercicios de calentamiento, antes de cada sesión, se pueden buscar varios tipos en internet.
- El gimnasio puede ser un buen complemento, para realizar ejercicios que fortalezcan los cuádriceps.
- En su defecto, podemos hacernos con unas pesas que lastren nuestras piernas y realizar una serie de flexiones.
- No tomar medicamentos ni vitaminas, sin un riguroso control o reconocimiento médico

Así ya estamos casi listos, ahora hay que hacer camino...