

RECOMENDACIÓNS

CAMIÑO PORTUGÜES DA COSTA

PREPARACIÓN FÍSICA

Recoméndase empezar a camiñar polo menos entre 6 e 8 semanas antes de comezar o camiño. Nun principio camiñadas curtas e un terreo sen demasiadas pendentes, un mínimo de 4 días á semana. É moi importante utilizar o calzado que pretendemos usar para o Camiño. Gradualmente, aumentar a distancia das camiñadas e as últimas 3 semanas realizar diversas rutas de sendeirismo con cambios de pendente pero non demasiada dificultade.

CALZADO

O ideal é usar unhas boas zapatillas de montaña especiais para sendeirismo, de pouco peso e transpirables, pero sobre todo que fosen usadas. Os calcetíns xogan un papel moi importante, que non sexan de algodón senón de fibra e sen costuras.

MOCHILA

O peso da mochila é un dos aspectos máis importantes. Tenta reducir o peso ao mínimo, que non supere o 10% do teu peso corporal e nunca máis de 10 quilos.

COIDADOS

Os pés temos que coidalos, fregalos tras o fin de cada etapa e ter moito coidado coas bochas e rozaduras. Alimentarnos e hidratar nos durante a camiñada é fundamental por iso recomendamos levar algún tentempé como froitos secos, chocolates... e sobre todo auga

CAMIÑO PORTUGUÉS DA COSTA

EQUIPAMENTO

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mochila | <input type="checkbox"/> Toalla |
| <input type="checkbox"/> Saco de durmir | <input type="checkbox"/> Funda chuvia |
| <input type="checkbox"/> Lanterna | <input type="checkbox"/> Multiferramenta |
| <input type="checkbox"/> Protección solar | <input type="checkbox"/> Chisqueiro/mistos |
| <input type="checkbox"/> Móbil | <input type="checkbox"/> Bastóns sendeirismo |
| <input type="checkbox"/> Cámara fotos | <input type="checkbox"/> Almofada inchábel |

CALZADO E ROUPA

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Botas/tenis | <input type="checkbox"/> Xersei polar |
| <input type="checkbox"/> Chancletas | <input type="checkbox"/> Chuvasqueiro |
| <input type="checkbox"/> Calcetins fibra | <input type="checkbox"/> Roupa interior |
| <input type="checkbox"/> Pantalóns | <input type="checkbox"/> Camiseta manga curta e longa |
| <input type="checkbox"/> Bañador | |
| <input type="checkbox"/> Gorro/gorra | |

CAMIÑO PORTUGUÉS DA COSTA

ARTÍCULOS HIXIENE

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Xampú | <input type="checkbox"/> Acondicionador |
| <input type="checkbox"/> Xabón | <input type="checkbox"/> Papel de baño |
| <input type="checkbox"/> Desodorizante | <input type="checkbox"/> Panos |
| <input type="checkbox"/> Peine | <input type="checkbox"/> Cepillo e crema dentes |

BOTIQUÍN

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Apósitos | <input type="checkbox"/> Alcohol |
| <input type="checkbox"/> Auga oxisenada | <input type="checkbox"/> Tesoira |
| <input type="checkbox"/> Gasas | <input type="checkbox"/> Esparadrapo |
| <input type="checkbox"/> Antihistaminico | <input type="checkbox"/> Medicamento recetados |
| <input type="checkbox"/> Ibuprofeno | <input type="checkbox"/> Xeonlleira |
| <input type="checkbox"/> Paracetamol | |